ଜୀବନ ତଥ୍ୟ

ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜ୍ଞାନ



cysd ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଜୀବନ
ତଥ୍ୟ

cysd

ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର (CENTRE FOR YOUTH AND SOCIAL DEVELOPMENT) ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ।

ଭୂମିକା

ଜୀବନ ତଥ୍ୟ

ବିକାଶଶୀଳ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅଢ଼େଇ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ମରୁଛନ୍ତି। ଏହାଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଶିଶୁ ବେମାରରେ ପଡୁଛନ୍ତି ଓ ଭଲ ବଢ଼ି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି।

ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ଦୁଃଖଦ ଅବସ୍ଥାର ମୂଳ କାରଣ। ଅନ୍ୟ ଏକ ମୂଳ କାରଣ ଏହି ଯେ ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଇ ପାରି ନାହାନ୍ତି।

ଆଜିକାଲି ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ବିଷୟରେ ବିଶ୍ୱର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକମତ ହୋଇଛନ୍ତି।

- ଏହି ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ବିକାଶଶୀଳ ବିଶ୍ୱର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ।
- ଏହି ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ମାତ୍ରା ବହୁଭାଗରେ କମିଯିବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବଂଶଧରମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରାଯାଇ ପାରିବ।
- ଏହି ସୂଚନାକୁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ପିତାମାତା କେତେକାଂଶରେ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରିବେ।

ସୁତରାଂ ଏହି ସୂଚନାକୁ ସବୁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ। ***'ଜୀବନ ତଥ୍ୟ'*** ପୁସ୍ତିକାରେ ଏହି ସୂଚନା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେଲା ଭଳି ଏକତ୍ର କରାଯାଇଛି। ଏହା ୟୁନିସେଫ, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଓ ୟୁନେସ୍କୋ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ କରିଛନ୍ତି

ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ସୁପରିଚିତ ସଂଗଠନ, ଯେଉଁମାନେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିକାଶ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି। ଯେଉଁ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଜି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକମତ ହୋଇଛନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ କରି ଲେଖାଯାଇଛି। ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟମାନ ବତାଇ ଦିଆଯାଇଛି।

କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ କଠିନ ପ୍ରଶ୍ନ ବାକି ରହିଛି। ଏହି ସୂଚନା କିପରି ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବ? ପ୍ରତି ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଓ ପ୍ରତି ପରିବାରରେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ସଂପର୍କୀୟ ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଅଂଗୀଭୂତ ହେବ କିପରି?

ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏହି ନୂତନ ସୂଚନାକୁ ବାରମ୍ବାର ଓ ଦୀର୍ଘକାଳ କୁହାଯାଇପାରିଲେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏ ଦିଗରେ ଯଥାର୍ଥରେ ସଚେତନ ହୋଇପାରିବେ।

'ଜୀବନ ତଥ୍ୟ' ପୁସ୍ତିକାଟି ସେହିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ, ଯେଉଁମାନେ ସମାଜରେ ସୂଚନା ସରବରାହର ମୂଖ୍ୟ ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ସୂଚନା ସରବରାହର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଉପାଦାନ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଉଛି।

ମୋଟଉପରେ ଆଜିର ଶିଶୁ ସମାଜ ତଥା ଆସନ୍ତା କାଲିର ବିଶ୍ୱକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ଫଳପ୍ରସୂ କରିବାର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଯେଉଁମାନେ ବହନ କରିଛନ୍ତି, ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ସେହି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୯୧

ଜୀବନ ତଥ୍ୟ

cysd

ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର (CENTRE FOR YOUTH AND SOCIAL DEVELOPMENT) ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ପ୍ରକାଶିତ ।

ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର

(CENTRE FOR YOUTH AND SOCIAL DEVELOPMENT)

ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ଭାବରେ ଦେଶର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ ରଖି ସମାଜରେ ବିକାଶ ଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ, ସୁଦୃଢ଼ ଓ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାର ଅଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ୧୯୮୨ ମସିହା ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସୁଛି। ବିଶେଷ କରି ଏହା ଯୁବଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି, ଉଦ୍‌ଯୋଗ ଓ ଉତ୍ସାହକୁ ଗ୍ରାମ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳର ଅବହେଳିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିୟୋଜିତ କରି, ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର ସମାଜ ଗଠନ କରିବା ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରିଆସୁଅଛି।

ସଗଠନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ:

ସମାଜର ଅବହେଳିତ ନିଷ୍ପେସିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ ହାତକୁ ନେଇଛି।

ଉତ୍ସାହୀ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀଉନ୍ନୟନ ଓ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ସଂଗଠନ ପରିଚାଳନା, ନେତୃତ୍ୱ ବିକାଶ ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଲିମ୍ ଦେବା ସହିତ ନାରୀମଙ୍ଗଳ, ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାର୍ଥ ସୁରକ୍ଷା ଓ ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରି ଆସୁଛି। ମୁଖ୍ୟତଃ, ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟାପକ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହି ସଂଗଠନ ବିଶେଷ ଉଦ୍ୟମ କରିଆସୁଛି।

ସମନ୍ୱିତ ଗ୍ରାମଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଗାଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷେତରେ ସବୁଜ ଓ ଜୈବିକସାର ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରସାର, କ୍ଷୁଦ୍ରକ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳ ଅମଳ ପ୍ରକଳ୍ପ ମାନ ସ୍ଥାପନ, ଅଣ-ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶିକ୍ଷା ତଥା ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସହରାଞ୍ଚଳ ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାମକରି ଆସୁଛି।

ସମାଜର ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ମହିଳା ଓ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁନର୍ବାର ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସକାଶେ, ଏହାର ଦୁଇଟି ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର, ଯଥାକ୍ରମେ, "ଆଶାଜ୍ୟୋତି" ଓ "ସାହାରା" ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରି ଆସୁଛି। ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ **ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର** ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ, ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା, ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ସହଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରି ଚାଲିଛି।

ଜୀବନ ତଥ୍ୟ
ଓ
ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ଦେବା ଲାଗି **ଜୀବନ ତଥ୍ୟ** ର ବିଶେଷ ଉପକାରିତା ରହିଛି। ବିକାଶଶୀଳ ବିଶ୍ୱ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଲେ ହେଁ ଜାତୀୟ ଓ ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଏହାର ଅନୁବାଦ କରାଯାଇଥିବାରୁ ମାତୃମଙ୍ଗଳ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନା ପ୍ରତି ପରିବାର ଏଥିରୁ ପାଇପାରିବେ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ, ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଟୀକାଦାନ, ତରଳ ଝାଡ଼ା, କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏଡ଼୍ସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନାକୁ କାମରେ ଲଗାଇ ପାରିଲେ ଅଧିକାଂଶ ପରିବାର ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ତଥା ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରାଯାଇପାରିବ।

ସେଥିପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସଚେତନ କରି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ଉପନୀତ ହେବାପାଇଁ **ଜୀବନ ତଥ୍ୟ** ଏକାନ୍ତ ସହାୟକ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବକ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବିକା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ - ଏପରି ଅନେକେ ମାତୃ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟରତ। ଆମର ଆଶା ସେମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ସଦୁପଯୋଗ କରିବେ।

ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର (CYSD) ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଲାଗି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକଳ୍ପରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ସମାଜସେବୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସହାୟକ ହେବ।

ଜଗଦାନନ୍ଦ

ସୂଚୀ

ଜୀବନତଥ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଶଟି ବାର୍ତ୍ତା ୧

ଦଶଟି ଅଧ୍ୟାୟ

୧. ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ୬

୨. ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ ୧୪

୩. ସ୍ତନ୍ୟପାନ ୨୪

୪. ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୩୪

୫. ଟୀକାଦାନ ୪୮

୬. ତରଳ ଝାଡ଼ା ୫୮

୭. କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ୭୦

୮. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ୮୦

୯. ମ୍ୟାଲେରିଆ ୯୦

୧୦. ଏଡ୍‌ସ ୯୮



ମହିଳାମାନଙ୍କର ଭୂମିକା

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜ୍ଞାନ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେମାନେ ସେ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ।

କିନ୍ତୁ ଏମିତି ବି ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅନେକ ଝଞ୍ଜାଳ ଅଛି।

ସେମାନେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି। ତାହାକୁ କିଣାବିକା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି। ଘରେ ଯେତିକି ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ବି ଆଣନ୍ତି। ଜାଳକାଠ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି। ଅଧିକାଂଶ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା କରନ୍ତି। କ୍ଷେତ ଖମାରର ଅନାବନା ଘାସ ମଧ୍ୟ ବାଛନ୍ତି।

ବାହାରର କାମ ସରିଗଲେ ରନ୍ଧାବଢ଼ା କରନ୍ତି। ଘରଦ୍ୱାର ଚାରିପଟ ସଫା ସୁତୁରା କରନ୍ତି। ଲୁଗାପଟା କାଚନ୍ତି। ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ବଜାର ହାଟ କରନ୍ତି। ରୋଗୀ ତଥା ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରନ୍ତି।

ପୁଣି ସେମାନେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଲାଳନ ପାଳନ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଆସିଛି ଯେ ସବୁ ଦେଶର ପୁରୁଷମାନେ ନାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ, ଯଦ୍ୱାରା ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ହୋଇ ପାରିବ। ଏହା ହେଉଛି ଯୋଗାଯୋଗର ଏକ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ।

ଜୀବନତଥ୍ୟ - କେବଳ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ - ଏହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଜୀବନ ତଥ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦଶଟି

ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ତଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ସଂଗୃହୀତ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଦଶଟି ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି

୧ ଦୁଇଟି ଛୁଆଙ୍କ ଜନ୍ମ ଭିତରେ ବ୍ୟବଧାନ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇବର୍ଷ ରହିଲେ, ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ବନ୍ଦ କଲେ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣର ମୋଟ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଦୁଇ ଭିତରେ ସୀମିତ ରଖିଲେ ଉଭୟ ମା ଓ ଛୁଆଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ହେବ।

୨ ଗର୍ଭଧାରଣଜନିତ ବିପଦକୁ କମାଇବାକୁ ହେଲେ, ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ ଏବଂ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଜଣେ ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିବେ।

୩ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ କେତୋଟି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ହେଉଛି ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର। ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲେ, ପିଲା ମା' କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଆହାର ମଧ୍ୟ ଦରକାର କରେ।

୪ ତିନିବର୍ଷ ଭିତରେ ପିଲାଏ ଟିକିଏ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ଖାଇବା ପିଇବା ଲୋଡ଼ନ୍ତି। ଏମାନେ ଦିନକୁ ୫/୬ ଥର ଖାଇବାକୁ ଖୋଜନ୍ତି। ପରିବାସିଝା ସହିତ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଜାତୀୟ ଜିନିଷ ସେମାନଙ୍କ ଆହାରରେ ରହିବା ଉଚିତ।

୫ ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ପିଲା ଦେହରୁ ବହୁତ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇପାରେ। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ତା' ଦେହରୁ ଯେଉଁ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯାଏ, ତାକୁ କୌଣସିମତେ ପାନୀୟ ରୂପେ ଭରଣା କରିବାକୁ ହେବ। ମା' କ୍ଷୀର, ପତଳା ତୋରାଣି, ପରିବା ସିଝାପାଣି କିମ୍ବା ଜୀବନଜଳ(ORS) ଏହି ସମୟରେ ଦିଆଯିବା ଦରକାର। ଅବସ୍ଥା ଯଦି ବେଶୀ ଖରାପ ହୁଏ, ତେବେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତା' ପାଇଁ ସେଇ ବିଶେଷ ଧରଣର ପାନୀୟ (ORS) ମଧ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ। ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପିଲା ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ବି ଦରକାର କରେ ।

୬ ମୃତ୍ୟୁ, ପଙ୍ଗୁତା ତଥା ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଘଟାଉଥିବା ଅନେକ ରୋଗକୁ ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ରୋକା ଯାଇପାରେ । ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପିଲାକୁ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଟୀକା ଦିଆଇ ଦେବା ଉଚିତ। ଗର୍ଭଧାରଣର ବୟସ ହୋଇଗଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀଙ୍କୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୭ ଅଧିକାଂଶ କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ। କାଶୁଥିବା ପିଲା ଯଦି ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବେଗରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଏ, ତେବେ ଧରିନେବାକୁ ହେବଯେ, ପିଲାଟି ଗୁରୁତର ଭାବରେ ଅସୁସ୍ଥ। ଶୀଘ୍ର ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବା ଦରକାର। କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ପିଆଇବା ଉଚିତ।

୮ ପାଟିବାଟେ ଜୀବାଣୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ନିମ୍ନ ଉପାୟରେ ରୋକା ଯାଇପାରେ

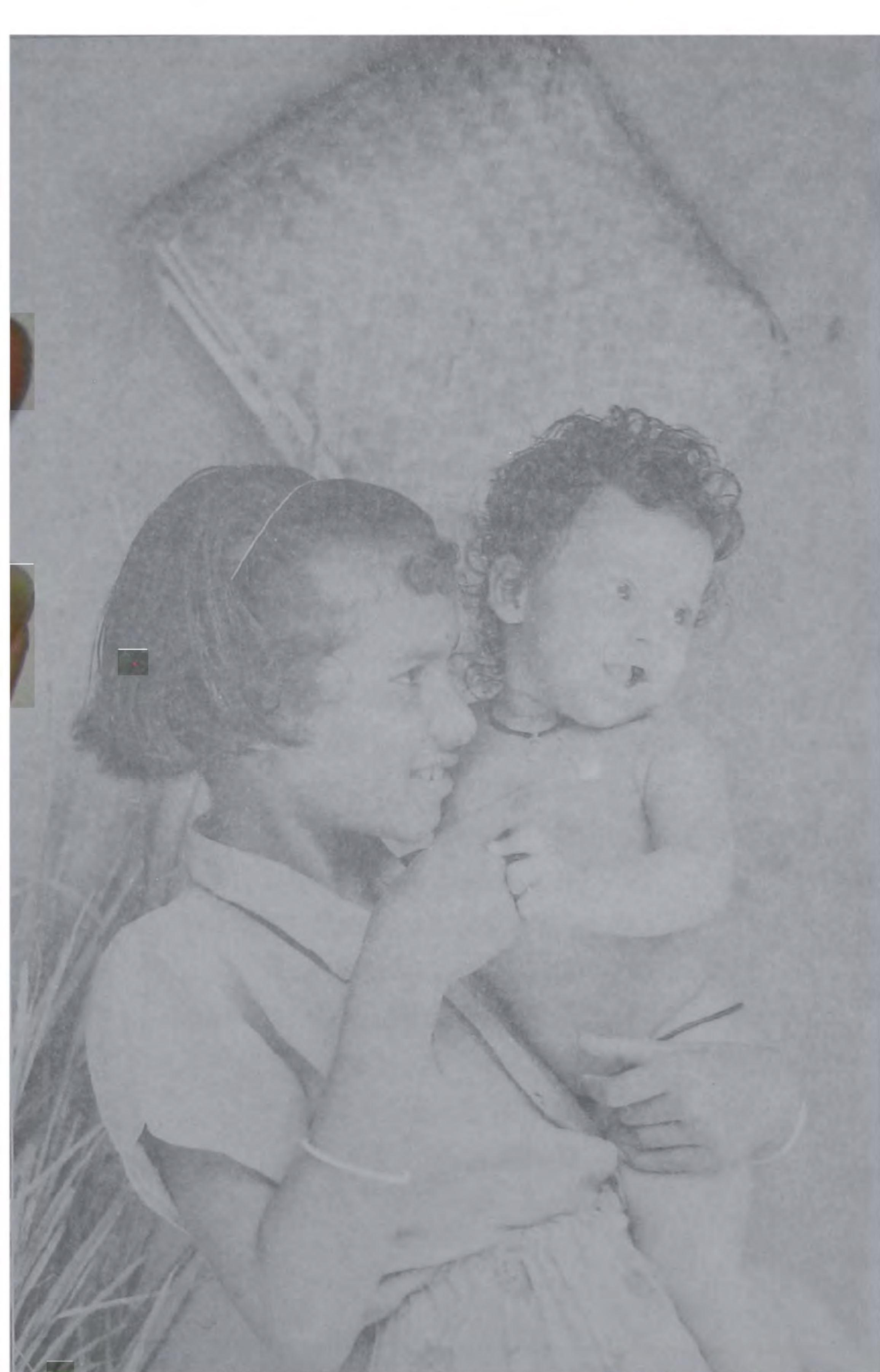
(କ) ନିୟମିତ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କଲେ।

(ଖ) ଝାଡ଼ା ବସି ସାରିବାପରେ ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲକରି ହାତ ଧୋଇଲେ।

(ଗ) ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ।
(ଘ) ଭଲ କଳପାଣି ନମିଳିଲେ, ପିଇବା ପାଣିକୁ ଭଲଭାବେ ଫୁଟାଇ ବ୍ୟବହାର କଲେ।

୯ ବେମାରି ଲାଗିରହିଲେ ପିଲା ଭଲ ଭାବେ ବଢ଼ିପାରେନାହିଁ। ବେମାରରୁ ଉଠିଲେ ପିଲା କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଦେହରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତିର ଭରଣା ହୋଇଯାଏ।

୧୦ ଛଅମାସରୁ ତିନିବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିମାସରେ ଥରେ ଓଜନ କରାଇନେବା ଭଲ। ଦୁଇମାସ ଧରି ଯଦି ଓଜନ ବଢୁନଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ବୁଝିନେବାକୁ ହେବ ଯେ ତା'ର କେଉଁଠି କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହୋଇଛି।



ପ୍ରତି ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଯାହା ଜାଣିବାର ଅଧିକାର ଅଛି



ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଶିଶୁ ତଥା ନାରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଯେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉପାୟ ଏକଥା ଅନେକେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। ଅଧିକ ବୟସ ବା ଅଳ୍ପ ବୟସର ନାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ କିମ୍ବା ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ପିଲା ହେବା ଭଲ ନୁହେଁ। ଏହାହିଁ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି, ତାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ତିରିଶ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଶିଶୁ ତଥା ଦୁଇ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ମହିଳାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ରକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆଜିର ଧାରଣାକୁ ଜୀବନର ରକ୍ଷା ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇବାକୁ ହେଲେ, ପରିବାର ନିୟୋଜନ ବାର୍ତ୍ତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବାକୁ ହେବ।

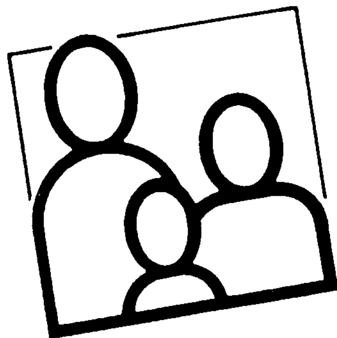
ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଅଠରବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପଇଁତିରିଶବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଉଭୟ ମା' ଓ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ।

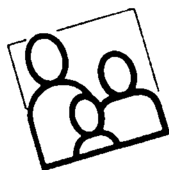
୨ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇବର୍ଷରୁ କମ୍ ହେଲେ, ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରାୟ ଅନେକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

୩ ଚାରୋଟିରୁ ଅଧିକ ପିଲା ଥିଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ପ୍ରସବ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ।

୪ କେତେବେଳେ ପିଲା ଜନ୍ମହେବା ଦରକାର, କେତୋଟି ପିଲା ହେବା ଉଚିତ, ଦୁଇଟି ପିଲା ମଧ୍ୟରେ କେତେ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ କେବେ ପିଲା ଜନ୍ମ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ - ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ହିଁ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବ।



ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ୩୫ ବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଉଭୟ ମା' ଓ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ।

- ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ୟା ହେତୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୫ଲକ୍ଷ ମା' ମରୁଛନ୍ତି ଓ ଏଥି ଯୋଗୁଁ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ମାତୃହୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଗର୍ଭଧାରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝି କାମ କରାଗଲେ ଅଧିକାଂଶ ମା' ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ।

- କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ, କୌଣସି ଝିଅ ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ। ମୋଟାମୋଟି ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ନହେବା ଯାଏଁ, ସନ୍ତାନ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ନଥାଏ। ୧୮ର ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ମହିଳାଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେଲେ, ଏହି ଶିଶୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଇପାରେ ଓ ଶିଶୁର ଓଜନ କମ୍ ହୁଏ। ଏଇ ପ୍ରକାର ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମର ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ମରିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ବିପଦ ରହିଛି।

- ସବୁ ଝିଅ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ମହିଳା ନହେବା ଯାଏଁ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଯେଉଁ ସମାଜରେ ଅଧିକାଂଶ ଝିଅ କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହ କରନ୍ତି, ସେଠାରେ ୧୮ର ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ଯାଏ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଗଡ଼ାଇ ଦେବା ଲାଗି ଦମ୍ପତିମାନେ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ସୁବିଧା ନେବା ଉଚିତ।

● ଯଦି କୌଣସି ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଯଦି ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଚାରିରୁ ଅଧିକ ଥର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଆଉଥରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ, ତାଙ୍କ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ରହିଛି।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ହେଲେ, ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରାୟ ୫୦ ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

● ଉଭୟ ମା' ଓ ଛୁଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବଡ଼ ଛୁଆଟିର ବୟସ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ଏକ ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ବାପାମାନେ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ।

● ଦୁଇ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜନ୍ମିଥିବା ପିଲା ଯେପରି ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ଯେଉଁଭଳି ହୁଏ, କମ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜନ୍ମିଥିବା ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସେପରି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

● ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ଜୀବନ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ବୃଦ୍ଧି) ପ୍ରତି ଯେତେ ବିପଦ ରହିଛି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହେଉଛି ସେଇ ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବା। କାରଣ ସେତେବେଳେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ବଡ଼ ପିଲାଟିର ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ଏବଂ ଯେତିକି ଯତ୍ନ, ଆଦର ଦରକାର କରେ ମା' ସେତିକି ଦେଇପାରେ ନାହିଁ, ଫଳରେ ପିଲାଟି ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ।

● ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏବଂ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ମା'ର ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ପୂରଣ ହେବାକୁ ମା'କୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗେ। ସୁତରାଂ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ତେଣୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇ ବର୍ଷ ରହିଲେ

ମା' ତା'ର ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଇବା ପାଇଁ ସମୟ ପାଏ ଏବଂ ଆଉଥରେ ଗର୍ଭ ଧାରଣ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ।

● ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଓ ଜନ୍ମ ଦେବା ହେତୁ ମା'ର ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ତାହା ପୂରଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଯଦି ପୁଣି ଗର୍ଭବତୀ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ନୂଆ ଛୁଆଟି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ହେବ ଏବଂ ସେ ପିଲାର ଓଜନ କମ୍ ହେବ। ସାଧାରଣ ଓଜନ ଥାଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍, ବରଂ ବେମାର ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ଏବଂ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ମରିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଚାରିଗୁଣ ଅଧିକ।

୩

ଚାରୋଟିରୁ ଅଧିକ ପିଲା ଥିଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ପ୍ରସବ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ।

● ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ଚାରୋଟିରୁ ଅଧିକ ଛୁଆ ଥିଲେ ଆଉ ଅଧିକ ଗର୍ଭଧାରଣ ଉଭୟ ମା' ଓ ଛୁଆର ଜୀବନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତର ବିପଦ ଆଣିଥାଏ।

● ବିଶେଷ କରି ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ଯଦି ୨ ବର୍ଷ ଅନ୍ତରରେ ନହୋଇଥାଏ, ତେବେ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭଧାରଣ, ଶିଶୁଜନ୍ମ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ମା' ସହଜରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ। ତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅଧିକ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ଖରାପ ହେବାରେ ଲାଗେ।

● ଚାରୋଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେତୁ ଅଧିକ ବିପଦ ରହିଥାଏ। ବିକଳାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମକରିବାର ବିପଦ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ। ଚାରୋଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ଓ

ମା'ଙ୍କର ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ପୁଣି ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ଏ ବିପଦ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଏ।

୪

କେତେବେଳେ ପିଲା ଜନ୍ମହେବା ଦରକାର, କେତୋଟି ପିଲା ହେବା ଉଚିତ, ଦୁଇଟି ପିଲା ମଧ୍ୟରେ କେତେ ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ କେବେ ପିଲା ଜନ୍ମ ବଂଦ କରିବା ଉଚିତ - ଏସବୁ ବିଷୟରେ ପରିବାର ନିୟୋଜନହିଁ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବ।

- ନିରାପଦ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରୁ ମିଳିପାରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବା ଗ୍ରହଣୀୟ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ନିକଟସ୍ଥ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ପରିବାର ନିୟୋଜନ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଦମ୍ପତିମାନେ ବୁଝିନେବା ଉଚିତ।

- ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇବର୍ଷ ରଖିଲେ ଏବଂ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଓ ୩୫ ବର୍ଷପରେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ବନ୍ଦ କରିପାରିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ବେଳେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ପାରିବେ।



ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ପ୍ରତିଦିନ ସହସ୍ରାଧିକ ନାରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେତୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଛଅଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି। ତାହାଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିହେବ ଏବଂ ଅନେକ ଗୁରୁତର ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକା ଯାଇପାରିବ।

ତେବେ ଏହି ଧାରଣାକୁ ପୂରାପୂରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ, ନାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ, ଗୋଷ୍ଠୀ ତଥା ସରକାରଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଉଚିତ।

ସୁଖ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ୍ ଦେବା, ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା, ତଥା ଗର୍ଭ ଓ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ସରକାରଙ୍କର ଏକ ବିଶେଷ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି।

ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେଲେ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଅନେକ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

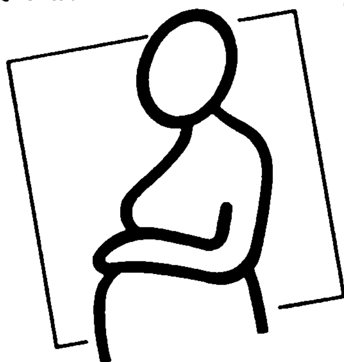
୨ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସବ ଜଣେ ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହେବା ଉଚିତ ।

୩ ଗର୍ଭବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦ ଗୁଡ଼ିକୁ କମାଇବାକୁ ହେଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ।

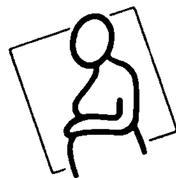
୪ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଲୋଡ଼ନ୍ତି ।

୫ ଜନ୍ମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିଲେ, ତଥା ଅଠରବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପଇଁତିରିଶବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରିଲେ ଗର୍ଭଧାରଣର ବିପଦକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

୬ ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବାଲ୍ୟ ତଥା କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ନିଜେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ଥାଆନ୍ତି ଓ ଭଲ ଖିଆପିଆ କରିଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ ।



ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଗର୍ଭ ସମୟରେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେଲେ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମାଇଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

● ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିବା ପରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ

○ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ଏବଂ ଯଦି କିଛି ବିପଦ ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି ତେବେ ସେହି ମହିଳାଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯିବେ
○ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ, କାରଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉଭୟ ମା' ଓ ଛୁଆପ୍ରତି ବିପଦଜନକ
○ ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ଆଇରନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦେବେ
○ ଏକ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଦୁଇଟି ଟିଟାନସ୍ ଟୀକା ଦେବେ। ଏହା ମା' ଓ ତାହାର ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଧନୁଷ୍ଟଂକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବ।
○ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟି ଠିକ୍ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିଦେଖିବେ
○ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବଟିକା ଦେବେ।
○ ଶିଶୁ ଜନ୍ମକରିବା ପାଇଁ ମା'କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନନେବା ଲାଗି ମା'କୁ ଉପଦେଶ ଦେବେ
○ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ବିଳମ୍ବ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମା'କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ

୨

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସବ ଜଣେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହେବା ଉଚିତ।

● ଜଣେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଧାଇ ଏହିସବୁ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ୍-

୦ ପ୍ରସବ ବେଦନା ବେଶୀ ସମୟ (ବାରଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ) ହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ

୦ ପ୍ରସବ ସ୍ଥାନ କିପରି ସଫାସୁତୁରା ରଖାଯିବ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ବିପଦକୁ କିପରି କମାଇ ଦିଆଯିବ

୦ ନାହୀକୁ କିପରି ସଫାକରି ଓ ନିରାପଦରେ କାଟି ହେବ

୦ ଛୁଆଟି ଯଦି ଅସୁବିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ତେବେ କ'ଣ କରାଯିବ

୦ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ତେବେ କ'ଣ କରାଯିବ

୦ କେତେବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯିବ।

୦ ଜନ୍ମପରେ ଯଦି ଛୁଆଟି ସୁରୁଖୁରୁରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରେ ନାହିଁ ତେବେ କ'ଣ କରାଯିବ।

୦ ଜନ୍ମର ତୁରନ୍ତ ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାରେ ମା'କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରାଯିବ।

୦ ପ୍ରସବ ପରେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମକୁ କିପରି ବିଳମ୍ବ ବା ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ପାରିବ ଏ ବିଷୟରେ ମା'କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ।

୩

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦଗୁଡ଼ିକୁ କମାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ବିପଦ ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ।

● ଗର୍ଭବତୀ ହେବାମାତ୍ରେ କେଉଁଠାରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମହେବ ଏବଂ ଜନ୍ମସମୟରେ କିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ-ଏ ବିଷୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ପଚାରି ରଖିବା ଉଚିତ। ଶିଶୁଜନ୍ମ କରିବାରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ପରିବାରର ଲୋକେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ, କିମ୍ବା ନିକଟରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଅଥବା ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ପାଖାପାଖି ସ୍ଥାନରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ରଖିଲେ ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ମା' ଡ଼ାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ପାଇ ପାରିବେ।

● ସୁତରାଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ, ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଅଧିକ ଯତ୍ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିୟମିତ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏହା ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ

ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କ ଲକ୍ଷଣ

୦ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇବର୍ଷରୁ କମ୍ ଥିଲେ

୦ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ କିମ୍ବା ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ ହୋଇଥିଲେ

୦ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ପୂର୍ବରୁ ଚାରୋଟି କିମ୍ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ପିଲା ହୋଇଥିଲେ

୦ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ଜନ୍ମକାଳରେ ୨କିଲୋଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ଓଜନର ପିଲା ପୂର୍ବରୁ ହେଇଥିଲେ।

○ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ପୂର୍ବ ଛୁଆର ଜନ୍ମ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିଲେ

○ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ପୂର୍ବ ଛୁଆଟି ଠିକ୍ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ

○ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭପାତ, ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ବା ମଲାଛୁଆ ହୋଇଥିଲେ

○ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ଓଜନ ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ ୩୮ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ

○ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀର ଉଚ୍ଚତା ୧୪୫ ସେ:ମି:ରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉପୁଜୁଥିବା ସତର୍କ ଲକ୍ଷଣ

○ ଓଜନ ନ ବଢ଼ିବା (ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତତଃ ୬ କିଲୋ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ)

○ ଆଖିପତା ଭିତରପାଖ ମଳୀନ ପଡ଼ିଯିବା (ଲାଲ ବା ନାରଙ୍ଗୀ ହେବା ଉଚିତ)

○ ଗୋଡ଼, ହାତ ବା ମୁହଁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଫୁଲିଯିବା

ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାର ଚାରୋଟି ଲକ୍ଷଣ

○ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯୋନିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ
○ ଅତ୍ୟଧିକ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା (ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଲକ୍ଷଣ)
○ ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ହେବା।
○ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର

୪

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର କରନ୍ତି।

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଦିନବେଳା ସାଧାରଣତଃ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଉଚିତ। ବିଶେଷକରି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମର ୩ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଏହା କରାଯିବ। ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପରିବାରର ଲୋକେ ଏ ଦିଗରେ ଯତ୍ନନେବା ଉଚିତ

● କ୍ଷୀର, ଫଳ, ପନିପରିବା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଡ଼ାଲି, ଛୁଇଁ ଆଦି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି। ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଦେବା ଉଚିତ

● ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କର ଓଜନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ। ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଓଜନ ପ୍ରତିମାସରେ ବଢ଼ିବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୋଟାମୋଟି ୧୦-୧୨ କିଲୋ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଧୂମପାନ କଲେ, ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ। ଯଦି ଔଷଧ ଖାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉ ନଥାଏ ଏବଂ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇ ନଥାଏ ତେବେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

୫

ଜନ୍ମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିଲେ ତଥା ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓ ୩୫ ବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରିଲେ ଗର୍ଭଧାରଣର ବିପଦକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ

କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

● ଉଭୟ ମା' ଓ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ଜନ୍ମକାଳୀନ ବିପଦ ଗୁଡ଼ିକୁ କମାଇଦେବାର ଯେଉଁ ସବୁ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ଅଛି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଜନ୍ମର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଅନ୍ୟତମ। ଯଦି ମା' ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁଥିବା ନାରୀର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ କିମ୍ବା ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଶେଷ ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେବାରୁ ୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ଥାଏ ତେବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଜନ୍ମକାଳୀନ ବିପଦ ସର୍ବାଧିକ।

● ତାଲିମ ପାଇନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅବୈଧ ଗର୍ଭପାତ କରିବା ବିପଦଜନକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏକ ଲକ୍ଷରୁ ଦୁଇଲକ୍ଷ ଯାଏ ନାରୀ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି।



ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବାଲ୍ୟ ତଥା କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ନିଜେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ଥା'ନ୍ତି ଓ ଭଲ ଖିଆପିଆ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ବହୁତ କମ୍।

● ସଫଳ ଓ ନିରାପଦ ଜନ୍ମ, ମା' ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ନାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ନିର୍ଭର କରେ। ଅତଏବ ଝିଅମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷାପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ତତଃ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ନହେବା ଯାଏଁ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରଣ ଅନୁଚିତ



ସ୍ତନ୍ୟପାନ

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଛୁଆଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମା କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପିଲାର ଦେହ କମ୍ ଖରାପ ହୁଏ ତଥା ସେମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଭୋଗନ୍ତି। ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା, ବିଶେଷ କରି ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପିଲାଙ୍କର ଜୀବନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଘୋର ବିପଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପାଞ୍ଚଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। ତାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇପାରେ ତଥା ଏହା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ କରିପାରେ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଯେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ଅନେକ ମାଆଙ୍କର ନଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ମହିଳା ସଂଗଠନ, ଗଣ ମାଧ୍ୟମ, ଶ୍ରମିକ ସଂଗଠନ ଉତ୍ସାହିତ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

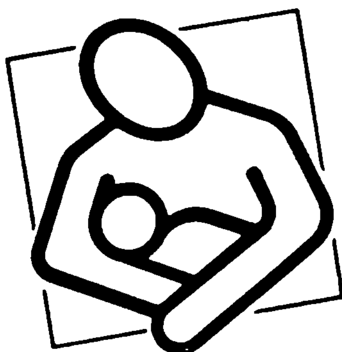
୧ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'କ୍ଷୀର ହିଁ ହେଉଛି ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର ଓ ପାନୀୟ।

୨ ଜନ୍ମ ପରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ପିଲାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ। ବସ୍ତୁତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ତାଙ୍କ ଛୁଆକୁ ନିଜ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ପାରିବେ।

୩ ପିଲା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପାଇବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

୪ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

୫ ଦୁଇବର୍ଷ ଯାଏଁ ପିଲା ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇପାରେ। ସମ୍ଭବ ହେଲେ, ଏହି ସମୟକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଯାଇ ପାରେ।



ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ଭିତରେ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ହେଉଛି ପିଲାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଆହାର।

● ଜନ୍ମହେବା ପର ଠାରୁ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସର ହେଲାଯାଏ ମା କ୍ଷୀର ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଆହାର। ତା' ବଦଳରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଗାଇ ଦୁଧ, ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ ଅବା ଅନ୍ୟ ମଣ୍ଡ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପିଲା ପାଇଁ ନିକୃଷ୍ଟ

● ଗରମ ଓ ଶୁଷ୍କ ଜଳବାୟୁରେ ମଧ ମା' କ୍ଷୀର ପିଲାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଆଉ ଅଧିକ ପାଣି କିମ୍ୱା ଚିନିପାଣି ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ନାହିଁ

● ମା' କ୍ଷୀର ପିଲାକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଭଳି ସାଧାରଣ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ। ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ଭିତରେ ପିଲା କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ, ଏହିସବୁ ରୋଗରୁ ବେଶୀ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ।

● ପିଲାଟି ଚାରି ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲା ପରେ ତା'ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଆହାର ଲୋଡ଼ା ହୁଏ। ନଅ ଦଶ ମାସର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖୁଆଇବା ଆଗରୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ। ଜନ୍ମର ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ଏବଂ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ତା'ପରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ମା କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ

● ରାତି ଦିନ ବାରମ୍ବାର ପିଲାକୁ ମା'ର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ମାସିକିଆ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ। ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ।

କିନ୍ତୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନୁହେଁ

୨

ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ ପିଲାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତା'ର ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ପାରିବ।

● ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ମା' ଠାରେ ବେଶ୍ ଭଲ କ୍ଷୀର ହୁଏ। ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ ମା ତାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବ

● କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ କେତୋଟି ଦିନ, ଯେତେବେଳେ ମା' କ୍ଷୀର ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ ରଂଗର (କଷ କ୍ଷୀର) ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଛୁଆକୁ ନ ଦେବାପାଇଁ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଏକ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା। ଏହି କ୍ଷୀର ଛୁଆ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ କାରଣ ଏହା ଛୁଆକୁ କେତୋଟି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ। ମା କ୍ଷୀର ପାଇଲେ ଛୁଆର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆହାର ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ

● ପ୍ରଥମ ଛୁଆ ହୋଇଥିଲେ, କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ବେଳେ ମାକୁ ଟିକିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ଆଗରୁ ମା ହୋଇଥିବା ଏବଂ ନିଜ ଛୁଆକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଥିବା ଯେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏ ଦିଗରେ ତାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

● ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା'ଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ହୋଇ ପାରିବ, ଯଦି

୦ ଛୁଆ ଭଲ ଭାବରେ ମା'ର ସ୍ତନକୁ ପାଟିରେ ନିଏ।

୦ ଦିନ ଅବା ରାତି ଯେତେବେଳେ ଚାହିଁଲେ ଛୁଆ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରେ ।

୦ ସ୍ତନକୁ ଛୁଆ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧରିବା ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଦରକାରୀ କଥା । ଅସୁବିଧା ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା

୦ ସ୍ତନ୍ୟଭୁଣ୍ଡି ଘା ହୋଇ ଫାଟିଯାଏ ୦ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ବାହାରେ ନାହିଁ
୦ ଖୁଆଇବାକୁ ମନହୁଏ ନାହିଁ ।

● ପିଲା ସୁବିଧା ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିଲେ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

୦ ମା' ପିଲାର ଦେହକୁ କୋଳେଇ ନିଏ
୦ ପିଲା ଚଁ ଚଁ କରି କ୍ଷୀର ଖାଏ
୦ ପିଲାଟି ବେଶ୍ ଖୁସି ଥାଏ
୦ ମା' ସ୍ତନ୍ୟଭୁଣ୍ଡିରେ କିଛି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।

● ପିଲାଟି କାନ୍ଦିଲେ ଯେ ତା'ର ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ଏହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ପିଲାଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେଧରିବା ତଥା ଆଉଁସିବା ଦରକାର ପଡୁଛି । କେତେ ପିଲା ଖୁସିରେ ମା' କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ପିଲାକୁ ବେଶୀ ଯଦି ଭୋକ କରୁଥାଏ ଆଉ ସେ ବାରମ୍ବାର ମା'କ୍ଷୀର କୁ ଚୁଚୁମେ, ତେବେ ସେଥିରୁ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ବାହାରେ ।

● ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରଚୁର କ୍ଷୀର ରହିଛି, ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଛୁଆକୁ ବାହାରର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଛୁଆକୁ ବେଶୀଥର ମା କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତେଣୁ କ୍ଷୀର ବି ବେଶୀ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ରୋକିବାକୁ ହେଲେ ମା ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ତାର କ୍ଷୀର ପିଲା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ମା'ର ପରିବାର, ସ୍ୱାମୀ, ପଡ଼ୋଶୀ, ବଂଧୁ ବାଂଧବ

ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ଏବଂ ଦରକାର ହେଲେ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିବେ

● ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ବାହାରେ ଚାକିରୀ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଛୁଟି, ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ସାମୟିକ ଅବସର ଏବଂ କର୍ମସ୍ଥଳରେ ଏ ଭଳି ଶିଶୁ ନିବାସ ଦରକାର, ଯେଉଁଠି କି ପିଲାର ଦେଖାଶୁଣା ଭଲ ଭାବରେ କରାଯାଇ ପାରୁଥିବ।
ତେଣୁ ନିଯୁକ୍ତିଦାତା ଏବଂ ଶ୍ରମିକ ସଂଗଠନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ

୩

ପିଲାର ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପିଲା ବେଶୀ ଥର ମା'କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମିବା ଦରକାର।

● ଯେତେବେଳେ ଚାହୁଁଚି ପିଲା ସେତେବେଳେ ମା'ଠୁଁ କ୍ଷୀର ଖାଉ। ସାଧାରଣତଃ, କାନ୍ଦିବାରୁ ଏହା ଜଣାଯାଇଥାଏ। ଏହା ଉଭୟ ମା ତଥା ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାରୀ। ଥରକୁ ଥର ମା'କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମିଲେ, ତହିଁରୁ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ବାହାରେ।

● ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ସ୍ତନ ଫୁଲେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିନ୍ଧେ ନାହିଁ।

● ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ, ଗାଈ ଦୁଧ, ପାଣି ବା ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ମା'କ୍ଷୀର ର ବ୍ୟବହାରକୁ କମାଇଦେଲେ, ପିଲାର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପରିମାଣ କମିଯାଏ। ଫଳରେ ମା'ଠାରେ କମ୍ କ୍ଷୀର ହୁଏ।

● ଛୁଆକୁ ପିଆଇବା ନିମନ୍ତେ ବୋତଲର ବ୍ୟବହାର କଲେ କିଛି ଦିନ ପରେ ଛୁଆ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପୂରାପୂରି ଛାଡ଼ିଦିଏ। ବୋତଲରୁ ଚୁଚୁମିବା ଏବଂ ମା'କ୍ଷୀରକୁ ଚୁଚୁମିବା, ଏ ଦୁଇଟି ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି। ବୋତଲରୁ

କମ୍ ଚୁଚୁମିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ପିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମା'କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମିବାକୁ ରାଜି ହୁଏ ନାହିଁ।

୪

ବୋତଲ ଖିଆରୁ ବଡ଼ ଧରଣର ବେମାରି ହୋଇପାରେ, ଏ ଭଳିକି ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

● ବୋତଲରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଗାଈଦୁଧ, ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ, ବାର୍ଲିମଣ୍ଡ ଓ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତିରୁ ଝାଡ଼ା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପିଲାଟି କୌଣସି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପାଇପାରେ ନାହିଁ

● ବୋତଲରେ ପ୍ରତିଥର ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ବୋତଲକୁ ଏବଂ ଠିପିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାନଯାଏ ଏବଂ ଫୁଟାପାଣି ବ୍ୟବହାର ନକରାଯାଏ ତେବେ ପିଲାକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ପରି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ବାରମ୍ବାର ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ପିଲାଟି ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇଯିବ। ଏହି କାରଣରୁ ଯେଉଁଠି ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ, ସେଠି ବୋତଲରେ ଖାଇଥିବା ପିଲାଟି ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରଥମ ଛାରିଛଅମାସ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇଥିବା ଶିଶୁଠାରୁ ୨୫ ଗୁଣ ଅଧିକ

● କାରଣ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଶିଶୁ ଯଦି ସିଧା ସଳଖ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇନପାରିଲା ତେବେ ତାକୁ ସ୍ତନ ଚିପୁଡ଼ି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ଦେବା ଭଲ। ଏହା ହିଁ ତା' ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର। ଏହାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟା ଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ କପ୍‌ରେ ପିଆଇ ଦେବା ଉଚିତ। ବୋତଲ ଆଉ ନିପଲ୍ ଠାରୁ କପ୍ ଅଧିକ ନିରାପଦ, କାରଣ ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ଅଧିକ ସୁବିଧାଜନକ।

● ଯେଉଁ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ମିଳୁନାହିଁ, ତା' ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାଆର କ୍ଷୀର ଭଲ ଖାଦ୍ୟ

● ମାଆର କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ବୋତଲରେ ନ ଦେଇ କପ୍‌ରେ ଦେବା ଭଲ। ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧକୁ ଫୁଟା ହୋଇଥିବା ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ।

● ଗାଈ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧରେ ବେଶୀ ପାଣି ମିଶାଇ ଦେଲେ ପିଲା ଭଲ ବଢ଼େ ନାହିଁ।

● ଘରେ ଖୋଲାରେ ଗାଈ ଦୁଧ ବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ ରଖିଦେଲେ, ତାହା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ। ମାଆ କ୍ଷୀରକୁ ଘର ଭିତରେ ଆ୦ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାହା ଖରାପ ହୁଏ ନାହିଁ।

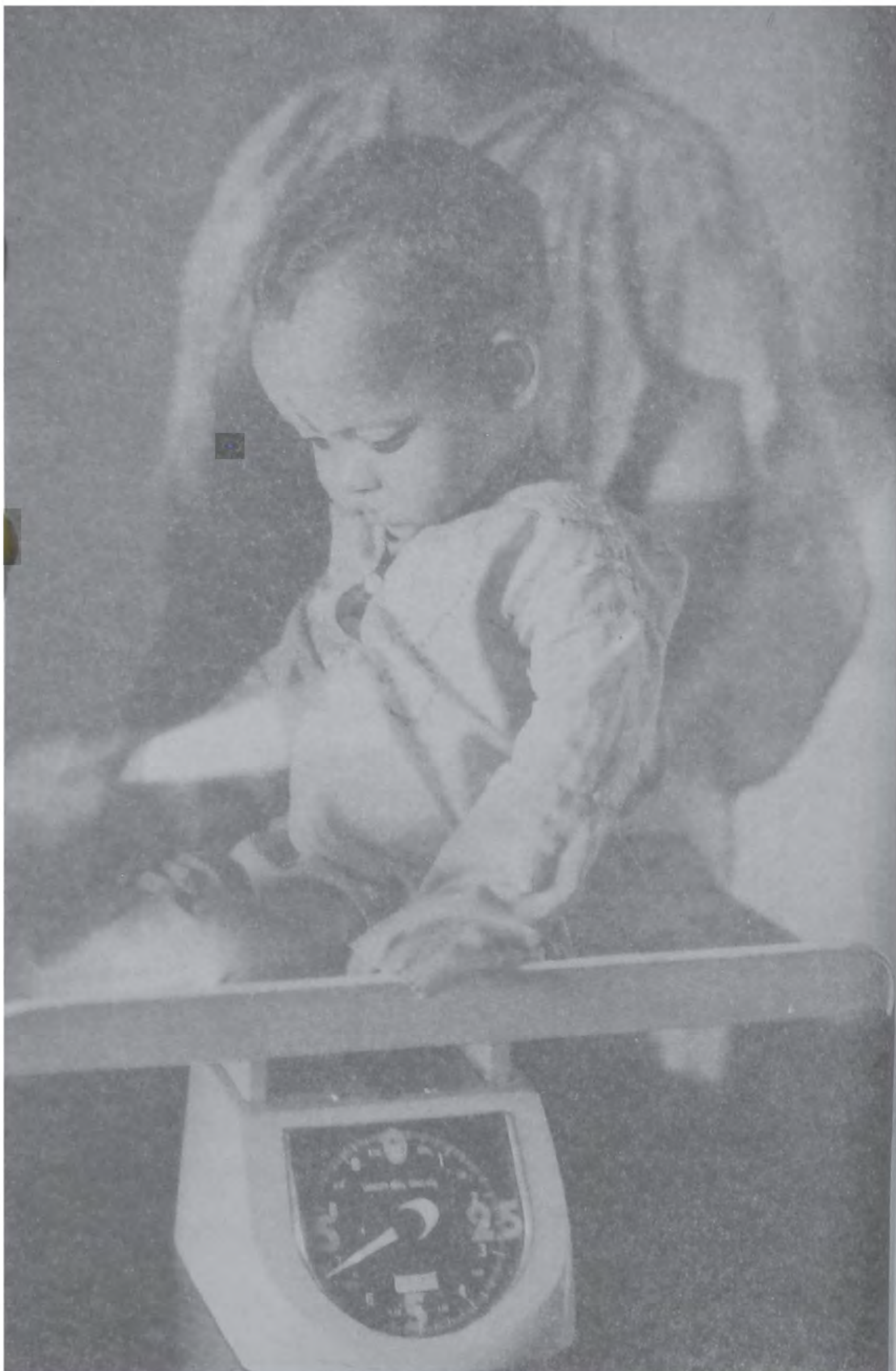
● ଗାଈ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ, ବୋତଲ, ନିପଲ୍ ଏବଂ ପାଣି ସିଝାଇବା ପାଇଁ ଜାଳେଣି ପ୍ରଭୃତିର ମୂଲ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଗରିବ ପରିବାରର ଆୟର ଶତକଡ଼ା ୨୫ ରୁ ୫୦ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ।



ପିଲାକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଏବଂ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ତା'ଠୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇପାରେ।

● ମା'କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରଚୁର ଶକ୍ତି ତଥା ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି। ଏହା ଶିଶୁକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବାକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ।

● ପିଲା ଗୁରୁଣ୍ଡିଲା ବେଳେ, ଚାଲିଲାବେଳେ ତଥା ଖେଳିବା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର ବେମାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ବେମାର ପିଲା ପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ଲୋଡ଼ା। ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପିଲାର ଆଗ୍ରହ ହେଉନଥିବା ବେଳେ ଏହା ପିଲା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ତଥା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ।


25

ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏବଂ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେତୁ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପିଲାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ପଛେଇ ଯାଏ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଆଠଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। ସେଥିରୁ ଏଭଳିକି କମ୍ ଆୟ କରୁଥିବା ବର୍ଗର ବାପାମାଆ ମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପିଲାଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ ବାଟ ପାଇ ପାରିବେ।

ମରୁଡ଼ି, ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ, ଯୁଦ୍ଧ ଆଉ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଯୋଗୁଁ କେତେକ ବାପମାଆ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକର ଅଧିକାଂଶ ବାପମାଆ ସେମାନଙ୍କ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ଚାହିଦା ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ, ହୁଏତ ଯଥେଷ୍ଟ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି। ତେବେ ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଚାହିଦା କ'ଣ ପ୍ରଥମେ ତାହା ସେମାନେ ଜାଣିବା ଦରକାର। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀ ତଥା ସରକାର ଏହି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଧାରଣାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ।

ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଛଅ ମାସରୁ ତିନି ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଥରେ ଓଜନ କରାଇ ନେବା ଦରକାର। ଲାଗ ଲାଗ ଦୁଇମାସରେ ଯଦି ଓଜନ ନବଢ଼ିଲା ତେବେ କିଛି ଅସୁବିଧା ରହୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବ।

୨ ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ହେଉଛି ଶିଶୁର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର।

୩ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ବୟସର ହୋଇଗଲେ, ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଇବା ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର।

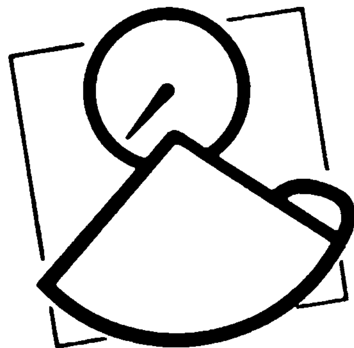
୪ ତିନିବର୍ଷ ଭିତରର ପିଲାଟିଏ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅଥର ଖାଇବା ଦରକାର କରେ।

୪ ତିନିବର୍ଷ ଭିତରର ପିଲାଏ ପରିବାରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଛଡ଼ା ଆଉ ଟିକିଏ ଅଧିକ ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରନ୍ତି।

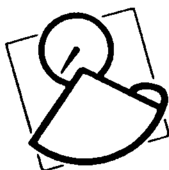
୬ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର।

୭ ବେମାରିରୁ ଉଠିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସେଇ ସମୟରେ ହୋଇଥିବା ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ର ଭରଣା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତି।

୮ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଖେଳବୁଲ, ଆଦର ସୁଆଗ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ଆବେଗିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।



ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଛଅମାସରୁ ତିନିବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଓଜନ କରାଇବା ଦରକାର। ଯଦି ଦୁଇମାସ ଭିତରେ ଓଜନ ନ ବଢୁଛି, ତେବେ କେଉଁଠି ଗୋଟିଏ କଣ ତ୍ରୁଟି ରହିଯାଉଛି।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ନିୟମିତ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ହେଉଛି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାର ନିଜ ଓଜନ ବଢ଼ିବାଟା ହେଉଛି ବଡ଼ କଥା। ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ କ'ଣ ହେଲା, ତାହା ବିଚାରିବାର କଥା ନୁହେଁ।

- ଏଇଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ପିଲାର ଓଜନ ନେବା ଦରକାର। ଯଦି ଦୁଇମାସ ଭିତରେ ପିଲାର ଓଜନ ନ ବଢ଼ିଲା, ତେବେ ବାପ ମା' ଆଉ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ସେ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ। ପିଲା ହୁଏତ ବେମାରି ହେତୁରୁ କିମ୍ବା ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ କି ଦେଖାଶୁଣା ଅଭାବରୁ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ। ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ି ପାରିବାର କେତୋଟି କାରଣ ତଳେ ଦିଆଯାଉଛି। ବଢ଼ନ୍ତା ପିଲାପାଇଁ ବାପ ମା' କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ, ସେ କଥା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଉଛି।

- ଜୀବନର ପ୍ରଥମ କେତୋଟି ମାସରେ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ପିଲାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ଏବଂ ତାହା ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଟୀକା ଦେବା ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ। କୁପୋଷଣଜନିତ ବେମାରୀରୁ ଏହା ପିଲାକୁ ରକ୍ଷାକରେ।

- ଚାରିରୁ ଛଅମାସ ବୟସରେ ମାଆ କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ

ଦିଆଗଲେ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଏହି ସମୟଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ପିଲାର ଓଜନ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ, ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ତିନିବର୍ଷ ବୟସର ଗୋଟିଏ ପିଲା ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବଢୁନାହିଁ, ତେବେ ନିମ୍ନ ଦଶୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଆବଶ୍ୟକ:

○ ପିଲାଟି ଥରକୁ ଥର ଖାଉଛି କି? (ସାଧାରଣତଃ ତାର ଦିନକୁ ୫/୬ ଥର ଖାଇବା କଥା)

○ ପିଲାର ଖାଇବା ପଦାର୍ଥରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛିତ? (ଏଥିରେ ଟିକିଏ ତେଲ ବା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇବା ଉଚିତ)

○ ଥରକୁ ଥର ପିଲାର ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି କି? (ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର)

● ବେମାର ଥିଲାବେଳେ ପିଲାଟି ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ କି? (ବେମାର ଥିଲାବେଳେ ଖାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ବହଲା ବହଲି କରିବାକୁ ପଡୁଛି ଏବଂ ଭଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ)

○ ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ପାଉଛି କି? (ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଏଥିପାଇଁ ତା'ର ସବୁଜ ପନି ପରିବା ଲୋଡ଼ା)

○ ପିଲାକୁ ବୋତଲରେ ଖୁଆ ଯାଉଛି କି? (ବୋତଲ ଏବଂ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ନଥାଇ ପାରେ। କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ଚିନିପାଣି ଦିଆ ଯାଇଥାଇପାରେ)

○ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଆଉ ପାଣିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖା ଯାଉଛି କି? (ଯଦି ନୁହେଁ, ତେବେ ପିଲାଟି ପ୍ରାୟ ବେମାର ହୋଇପାରେ)

○ ତାର ଝାଡ଼ାକୁ ପାଇଖାନାରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଉଛି କିମ୍ୱା ପୋତି ଦିଆଯାଉଛି ତ? (ଯଦି ନୁହେଁ ପ୍ରାୟ ପିଲାଟି ବେମାର ହୋଇପାରେ)

୦ ପିଲାଟିର ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଛି କି? (ହୋଇଥିଲେ ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇପାରେ)

● ପିଲାଟି ଏକୁଟିଆ ବେଶୀ ହଇରାଣ କରୁଛି କି? (ଏପରି ଘଲେ ତାକୁ ଦେଖାଚାହାଁ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବା ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ)

ପିଲାର ବଢ଼ିବା ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପିଲାର ଓଜନ ନେବାପରେ ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଚିହ୍ନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସର ଓଜନ ପରେ ଏଇ ଚିହ୍ନ ସବୁକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦେବାପରେ ପିଲାର ବଢ଼ିବା ବିଷୟରେ ମା ଗୋଟିଏ ପୂରା ଧାରଣା କରିପାରିବ। ରେଖାଟି ଯଦି ଉପର ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥାଏ ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ପିଲାଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢୁଛି। ରେଖାଟି ଯଦି ସିଧା ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଚିନ୍ତାର କାରଣ। ଆଉ ରେଖା ଯଦି ପ୍ରାୟ ତଳକୁ ଆସୁଥାଏ, ତେବେ ଧରି ନେବାକୁ ହେବ ଯେ, ପିଲା ଭଲ ନାହିଁ।

୨

ପିଲାଟି ପାଇଁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ହିଁ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର।

● ଜନ୍ମର ଚାରି ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଟି ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଲୋଡ଼ା। ଏହି ସମୟ ହେଉଛି ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମା' କ୍ଷୀରହିଁ ଏହି ସମୟରେ ତାକୁ ଝାଡ଼ା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

● ମା' କ୍ଷୀର ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର। ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ତା ପରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇପାରେ।

୩

ଚାରି ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲେ ପିଲା ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦରକାର କରେ।

- ଛୋଟ ପିଲାପାଇଁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଭଲ ଆହାର। ଚାରି ଛଅ ମାସର ହୋଇଗଲେ, ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ତେବେ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଚାଲୁ ରହିବ।

- ଅନ୍ୟ କିଛି ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ। ଫଳରେ ମା'ର କ୍ଷୀର ବେଶୀ ହେବ ଏବଂ ବେଶୀ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ।

- ପିଲାକୁ ଦିନରେ ଥରେ ହେଲେ ସିଝା ପରିବା ଚକଟି ଖୁଆଇବା ଦରକାର।

- ପିଲା ଯେତେ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ, ତା ପାଇଁ ତାହା ସେତେ ଭଲ।

୪

ତିନିବର୍ଷରେ ପିଲା ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅଥର ଖାଇବା ଦରକାର।

- ଜଣେ ବଡ଼ ମଣିଷ ଠାରୁ ପିଲାଟିର ପେଟ ଛୋଟ। ତେଣୁ ଏକା ଥରକେ ସେ ବଡ଼ ମଣିଷ ଭଳି ବେଶୀ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ। ତେବେ ତା'ର ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, ପିଲାକୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତିଥିବା ଖାଦ୍ୟ କେମିତି ଦିଆଯିବ?

ଉତ୍ତର ହେଉଛି

୦ ପିଲାକୁ ଥରକୁ ଥର ଖୁଆଅ - ଅନ୍ତତଃ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଥର।

୦ ପିଲାର ଖିରି ବା ସିଝାପରିବା ଚକଟାରେ ଟିକିଏ ତୈଳ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଅ।

୦ ପିଲାର ଆହାର ବେଶୀ ସମୟ ତିଆରି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇ ପାରନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ ପିଲାଟି ବେମାର ହୋଇ ପାରେ। ଯେହେତୁ ପିଲାପାଇଁ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଥର ତଟକା ଖାଇବା ତିଆରି କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ତାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ - ଯଥା ଫଳ, ରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ, ବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ, କଦଳୀ କିମ୍ବା ଯାହା ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଛି, ତାହା ଦିଆଯାଇ ପାରେ। ମା' କ୍ଷୀର ପିଲା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ, ଏହା ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ।



ତିନିବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ ନିଜ ଖାଇବାରେ ଟିକିଏ ଅଧିକା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ବା ତୈଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ।

● ବଢ଼ନ୍ତା ପିଲାପାଇଁ ପରିବାରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଟିକିଏ ଅଧିକା ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ଦରକାର। ଏଥିରେ କିନ୍ତୁ ସିଝା ପରିବା, ସାମାନ୍ୟ ଚର୍ବି ବା ତେଲ ଯଥା - ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ବନସ୍ପତି ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ବାଦାମ ତେଲ, ବା ଛୋଟ ବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରେ।

● ମା'କ୍ଷୀର ପିଲାର ଆହାରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ପିଲାକୁ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରହିବା ଦରକାର।

୬

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ 'କ'-ଥିବା ଆହାର ଦରକାର କରନ୍ତି।

● ଦେହରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ନଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଦୁଇ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ପିଲା ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି। ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ରକ୍ଷା କରେ। ତେଣୁ ପିଲାର ନିତିଦିନିଆ ଆହାରରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ଟି ନିଶ୍ଚୟ ରହିବା କଥା।

● ମା' କ୍ଷୀର, ତଟକା ପନିପରିବା, ଶାଗ, କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ପାଚିଲା ଫଳ, ଗାଜର, ପାଚିଲା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ଏବଂ ଆମ୍ବରୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ।

● ପିଲାକୁ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ମିଳିମିଳା ହେଲେ, ଦେହରୁ ଏଇ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' କମିଯାଏ। ଅଧିକ ଥର ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଏବଂ ଅଧିକ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖୁଆଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଭାବ ଦୂର ହୁଏ।

୭

ବେମାରିରୁ ଉଠିବା ପରେ ଦେହରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତିର ଭରଣା ପାଇଁ ପିଲାର ଅଧିକ ଆହାର ଲୋଡ଼ା।

● ବେମାର ପିଲାର ବଢ଼ିବା ଯେମିତି କୌଣସି କାରଣରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇନଯାଏ, ଏହା ଦେଖିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପମା'ଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ସାଧାରଣତଃ ବେମାରି ବେଳେ ବିଶେଷତଃ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିଲେ, ପିଲାର ଭୋକ କମିଯାଏ। ବର୍ଷରେ ଯଦି ଏକାଧିକ ଥର ଏହା ହୁଏ ତେବେ ପିଲା ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ।

● ତେଣୁ ବେମାର ପିଲାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖୁଆପିଆ କରାଇବା ଉଚିତ। ପିଲା ଯଦି ଖାଇବାକୁ ନଚାହେଁ, ତେବେ ଏହା ଭାରି କଷ୍ଟକର ହେବ। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପିଲା ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଏ, ତା' ତାକୁ ଦେବାକୁ ହେବ। ସାଧାରଣତଃ ନରମ ଏବଂ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ତାକୁ ଭଲ ଲାଗିବ। ଥରକେ ବେଶୀ ନ ଦେଇ ଏକାଧିକ ବାର ଦେଲେ ଚଳିବ। ଏହି ସମୟରେ ମା'କ୍ଷୀର ମୋଟେ ବନ୍ଦ କରିବା କଥା ନୁହେଁ।

● ବେମାରିରୁ ଉଠିଲା ପରେ ଦେହର କ୍ଷତି ପୂରଣ ପାଇଁ ପିଲାକୁ ଅଧିକ ଆହାର ଦେବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ଦିନ ଏହି ଆହାର ଦେବା ଉଚିତ। ପିଲା ପାଇଁ ଏହା ଜରୁରୀ। ବେମାର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ଓଜନ ଯେତିକି ଥିଲା, ସେତିକି ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

● ରୋଗ ଆଉ ଭୋକ ନ ହେବା ଯଦି କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଦରକାର।

● ପିଲାକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରାଇ ତା'ର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ :

○ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ପିଲାକୁ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଦିଅ। ତା'ପରେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଆହାର ଦିଆଯାଇପାରେ।

○ ବର୍ଷେ ପୂରିବା ଆଗରୁ ତାକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଟୀକା ଦେଇ ଦିଅ।

○ ସବୁବେଳେ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କର। ହାତ, ଖାଇବା ଜିନିଷ ଓ ରୋଷେଇ ଘର ପରିଷ୍କାର ରଖ।

କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଖେଳକୁଦ, ଏବଂ ଆଦର ସୁଆଗ ପିଲାର ଶାରୀରିକ,

ତଥା, ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା।

● ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଛଡ଼ା ପିଲାର ମାନସିକ ତଥା ଆବେଗିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଆଉ ଦୁଇଟି କଥା ବିଶେଷ ଦରକାର।

ସ୍ନେହ ମମତାର ଆବଶ୍ୟକତା

● ବଡ଼ମାନଙ୍କଠୁ ପିଲାମାନେ ଟିକିଏ ଆଦର, ସୁଆଗ, ସ୍ନେହ ସରାଗ ଆଶା କରନ୍ତି।

● ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ପିଲାଟି ସ୍ନେହ ଦେଖାଇ ପାରେ ଏବଂ ବୁଝିପାରେ ମଧ୍ୟ। ଏମିତିରେ ସେ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼େ। ଏଇ ସମ୍ପର୍କ କିଏ ତାକୁ ସ୍ନେହ କରୁଛି ଏବଂ ତାକୁ ଲୋଡୁଛି-ଏଇ ଭାବ ପିଲାର ଅନ୍ତର୍ବିକାଶରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ପିଲାର ଚିନ୍ତାର ବିକାଶର ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଭିତ୍ତି। ଏହା ତାହାର ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଏ, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ତଥା ସମାଜ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

● ବାପ ମା'ଙ୍କର ଆଚରଣ, କଥାବାର୍ତ୍ତାରୁ ଠିକ୍ ବାରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଧିରେ ଧିରେ ତା'ଠି ଆସିଯାଏ।

● ପରିବାରରେ କଳହ ଏବଂ ରାଗରୋଷ ପିଲାର ଅନ୍ତର୍ବିକାଶରେ ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ।

● ଜୀବନର ଆଦ୍ୟଭାଗରେ ଯେଉଁ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟାମକ ହୁଏ।

ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

● ପିଲାର ଦେହ ତଥା ମନ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼େ। ଏହି ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି-ଭାଷା, ଖେଳ

ଆଉ ସ୍ନେହ ସରାଗ।

● ପ୍ରଥମ ମାସରୁ ପିଲାଟିକୁ ବହୁତ କଥା କୁହାଯିବା ଦରକାର। ତାକୁ ଗେହ୍ଲାକରି, ତା'ଆଡ଼କୁ ଅନାଇରହି, ତା କଥା ଶୁଣି, ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି ଏ ଦିଗରେ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି। ସେମାନେ ଚାହାନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ଧରନ୍ତୁ, ହସନ୍ତୁ, ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ ଶୁଣିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

● ଦେଖାଶୁଣା ବା ମନଯୋଗର ଅଭାବ ପିଲାକୁ ଅସୁଖୀ କରେ। ଅବହେଳିତ ପିଲା ଜୀବନ ପ୍ରତି ମମତା ହରାଏ। ତାକୁ କମ୍ ଭୋକ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର ଦେହ ମନ ସାଧାରଣ ଭାବେ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ।

● କରି କରି ପିଲାମାନେ ଶିଖନ୍ତି। ବଢୁଥିବା ସମୟରେ ପିଲା ତେଣୁ ନାନା କଥା ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ, ଖେଳିବାକୁ ଚାହେଁ। ଖେଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟହୀନ ନୁହେଁ। ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏହା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର। ଏହା ପିଲାର ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତାହାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚାଲି ଚଳଣର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏହା ପିଲାର ଆଗ୍ରହ, ଦକ୍ଷତା ତଥା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଏ। ଶିକ୍ଷାର ମୂଳଦୁଆ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଲୋଡ଼ା ହେଉଥିବା ଦକ୍ଷତା ମଧ ଏଇଠୁ ଶିଖେ।

● ଖେଳିବା ଅର୍ଥ ସବୁବେଳେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା କିମ୍ବା ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ନୁହେଁ। ପିଲା ନିଜେ କେମିତି ଖେଳିବ, ତାହାହିଁ ଏଠାରେ ଜରୁରୀ।

● ପିଲାକୁ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ାଇବାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ କୌଶଳ ହେଉଛି, ତା ପାଇଁ ଖେଳର ଉପକରଣ ଯୋଗାଇବା କିମ୍ବା ଖେଳିବାର ବାଟ ବତାଇ ଦେବା। ଖେଳଉପକରଣ ଯେ ସବୁବେଳେ ଦାମିକା ହେବ, ଏଭଳି ଭାବିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ। ଖାଲି ବାକ୍ସଟିଏ କିମ୍ବା ଘରର ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି

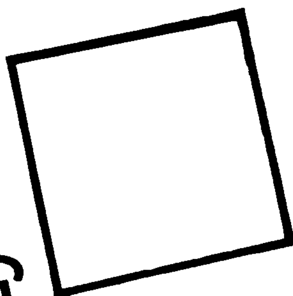
ଜିନିଷ ପିଲା ପାଇଁ ଭଲ ଖେଳଣା ହୋଇପାରେ। ପିଲାଟି ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ବଡ଼ ବୋଲି ଭାବୁଛି, ସେତେବେଳେ ତା'ପାଇଁ କିଛି ଚିନ୍ତା ଉଦ୍ରେକକାରୀ ଖେଳ ଭାରି ଜରୁରୀ। ଏହା ତାହାର ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

- ସୃଜନୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପିଲାର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ କେଉଁ ସମାଧାନଟି ଭଲ, ଏ କଥା ସେମାନେ ନିଜେ ଠିକ୍ କରିବା ଉଚିତ। ପିଲା ନିଜର ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାକୁ କାମରେ ଲଗାଇ, ତା'ର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଉଚିତ।

- ଗୀତ ଗାଇବା, ଢଗ ବୋଲିବା, ଚିତ୍ର କରିବା, ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗପ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲା ମନେ ରଖି ପାରେ ଏବଂ ଲେଖାପଢ଼ାପାଇଁ ଏହା ତାକୁ ବାଟ ଦେଖାଏ।

- ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ସ୍ୱୀକୃତି ଚାହାନ୍ତି।





ଟୀକାଦାନ

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଟୀକା ନଦେଲେ ହାରାହାରି ଶତକଡ଼ା ତିନିଜଣ ପିଲା ମିଳିମିଳାରେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବେ। ଆହୁରି ଦୁଇଜଣ ଲହରା କାଶରେ ମରିବେ। ଆଉ ଜଣେ ମରିବ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରେ। ପ୍ରତି ଦୁଇ ଶହରେ ଜଣେ ପିଲା ପୋଲିଓ ରୋଗରେ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ।

କିନ୍ତୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଏସବୁ ଟୀକା ଦରକାର କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଅଣାଯାଏ ନାହିଁ।

ସେଥିପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାହିଁକି, କେତେବେଳେ, କେଉଁଠି ଏବଂ କେତେଥର ଏହି ଟୀକା ଦିଆଯିବ, ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପାମାଆ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ।

ସେଥିପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାହିଁକି, କେତେବେଳେ, କେଉଁଠି ଏବଂ କେତେଥର ଏହି ଟୀକା ଦିଆଯିବ, ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପାମାଆ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ।

ଯଦି ଆଖପାଖରେ ଟୀକା ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ, ତେବେ ବାପମାଆମାନେ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦାବୀ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

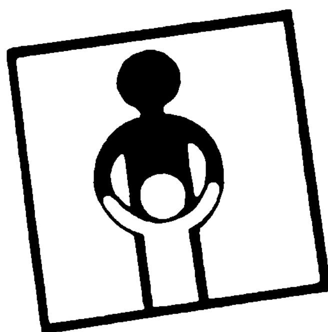
ଟୀକାଦାନ
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଟୀକା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ। ଯେଉଁ ପିଲାଟି ଟୀକା ନେଇ ନାହିଁ, ସେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହେବା, ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯିବା ତଥା ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ।

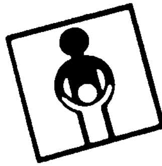
୨ ଟୀକା ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଭିତରେ ହିଁ ପିଲାକୁ ସବୁପ୍ରକାରର ଟୀକା ଦେଇଦେବା ଉଚିତ।

୩ ରୋଗିଣା ପିଲାଟିକୁ ଟୀକା ଦେବା ନିରାପଦ।

୪ ପନ୍ଦରରୁ ଚଉରାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଟୀକା ଦେଇଦେବା ଉଚିତ ।



ଟୀକାଦାନ
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଟୀକା କେତୋଟି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ। ଯେଉଁ ପିଲା ଟୀକା ନେଉନାହିଁ, ସେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହେବ, ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ।

● ପିଲାଦିନର କେତେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ଟୀକା ପିଲାକୁ ରକ୍ଷା କରେ। ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ପାଟିବାଟେ ପିଲାକୁ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ। ଏହି ଟୀକା ପିଲା ଦେହରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ। ଟୀକା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲା ରୋଗର ଶିକାର ହେଲେ, ଟୀକା ଦେବା ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ।

● ଯେଉଁ ପିଲା ଟୀକା ନେଇ ନାହିଁ, ତାକୁ ମିଳିମିଳା ଏବଂ ଲହରାକାଶ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ଏ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ। ଏଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିଗଲେ ମଧ ପିଲା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ପରେ ତାହାର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ।

● ମିଳିମିଳା ମଧ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ମାନସିକ ନ୍ୟୂନତା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇଯାଇପାରେ।

● ଟୀକା ନେଇନଥିବା ପିଲା ସହଜରେ ପୋଲିଓ ରୋଗର ଶୀକାର ହୋଇପାରେ। ଏହିଭଳି ପ୍ରତି ଦୁଇଶହ ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ପିଲା ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଇପାରେ।

● ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରାରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ର ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଆନ୍ତି ଏବଂ

ଏଭଳି ରୋଗୀ ଟିଟାନାସ୍ ଟୀକା ନେଇ ନଥିଲେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରନ୍ତି।

● ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ହେଉଛି, ଏଇଭଳି କେତେକ ରୋଗର ଏକପ୍ରକାରର ପ୍ରାକୃତିକ ଟୀକା। ମା' କ୍ଷୀର ସାହାଯ୍ୟରେ ମା'ର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ କ୍ଷମତା ପିଲା ଦେହକୁ ଚାଲିଯାଏ। ବିଶେଷ କରି ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ କେତୋଟି ଦିନରେ ମା' ଠାରୁ ଯେଉଁ ଘନ ହଳଦିଆ କଷ କ୍ଷୀର ବାହାରେ, ସେଥିରେ ଏହି ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥାଏ।

୨

ଟୀକା ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପିଲାକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଟୀକା ଦେଇଦେବା ଉଚିତ।

● ପିଲା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଟୀକା ପୂରା ନେବା ଏହି କାରଣରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ପୂରାମାତ୍ରା ନ ନେଲେ ଟୀକା କାମ କରିନପାରେ ଓ କେତେକ ଟୀକା କେବଳ ଥରେ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ଆଉ କେତେକ ଅନ୍ତତଃ ଚାରି ସପ୍ତାହର ବ୍ୟବଧାନରେ ତିନିଥର ଲେଖାଁ ନେବାକୁ ହୁଏ।

● ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପମା'ଙ୍କର ଏହା ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଯେ, ପିଲାକୁ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପାଞ୍ଚଥର ଟୀକା ଦେବାକୁ ହୁଏ।

● ଜନ୍ମ ହେବା ବେଳେ କିମ୍ବା କିଛି ସମୟ ପରେ ପିଲାକୁ ବି.ସି.ଜି. ଟୀକା ଦେବାକୁ ହୁଏ।

● ପିଲା ଛଅ ସପ୍ତାହର ହୋଇଗଲେ, ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ, ଏବଂ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରଥମ ଟୀକା ଦିଆଯିବା କଥା। ଏ ତିନୋଟି ଟୀକା ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ରେ ଦିଆଯାଏ। ତାକୁ କୁହାଯାଏ 'ଡ଼ି.ପି.ଟି'। ଏହି ସମୟରେ ପୋଲିଓର ପ୍ରଥମ ପାନ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ।

● ଦଶରୁ ଚଉଦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାକୁ 'ଡ଼ି.ପି.ଟି'ର ଆଉ ଦୁଇପାନ ଦିଆଯିବା କଥା। ଏହି ସମୟରେ ପୋଲିଓ ଔଷଧରୁ ମଧ ପାନେ ପାନେ ଦିଆଯାଏ।

● ନଅମାସ ହୋଇଗଲା ପରେ, ତାକୁ ମିଳିମିଳା ପାଇଁ ଟୀକା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

● ମିଳିମିଳା ହେଉଛି ପିଲାଦିନର ସବୁଠାରୁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ। ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ କେଇ ମାସରେ ପିଲାଠାରେ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସେ ତା'ର ମା'ଠାରୁ ପାଇଥାଏ। ତେବେ ନଅମାସ ପରେ ଏହି ଶକ୍ତି ଶେଷ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ନଅମାସର ହୋଇଯିବା ପରେ ପିଲାକୁ ମିଳିମିଳା ଟୀକା ଦେଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

● ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ପିଲାଟି ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ସମସ୍ତ ଟୀକା ନେଇପାରି ନାହିଁ, ତେବେ ଯଥାସମ୍ଭବ ତାକୁ ତା'ପରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଟୀକା ଦେଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପିଲାପାଇଁ ଟୀକା ଦାନର ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ

ବୟସ	କେଉଁ ଟୀକା ଦିଆଯିବ
ଜନ୍ମ	ବି. ସି. ଜି.
ଛଅ ସପ୍ତାହ	ଡ଼ି. ପି. ଟି., ପୋଲିଓ
ଦଶ ସପ୍ତାହ	ଡ଼ି. ପି. ଟି., ପୋଲିଓ
ଚଉଦ ସପ୍ତାହ	ଡ଼ି. ପି. ଟି., ପୋଲିଓ
ନଅ ମାସ	ମିଳିମିଳା

୩

ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଟୀକା ଦେବା ନିରାପଦ।

● ଯେଉଁ ଦିନ ପିଲାର ଟୀକା ନେବା କଥା, ସେଦିନ ବାପ ମାମାନେ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ଏଇଧରଣର ଛୋଟ ଛୋଟ ବେମାରି ହେତୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେବା ପାଇଁ ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହିଭଳି ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେବା ପାଇଁ ଅଣାଗଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ବିରୁଦ୍ଧରେ ମତ ଦେଇ ପାରନ୍ତି। ଏହା ଏକ ଭୁଲ୍ ପରାମର୍ଶ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି ଯେ, କୌଣସି ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଅପୁଷ୍ଟିଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଟୀକା ଦିଆଯାଇପାରେ। ପୁଣି ମିଳିମିଳା ଏବଂ ଲହରାକାଶ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗପାଇଁ ଏ ସୁବିଧା ନିଶ୍ଚୟ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

● ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେଲାପରେ ପିଲା କାନ୍ଦିପାରେ, ତାକୁ ଜର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଟିକିଏ ଫୁଲାଫୁଲି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ଭଳି ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ଦିଆଯାଇପାରେ। ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଏହି ସମୟରେ ବିଶେଷଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସମସ୍ୟା ଯଦି ଜଟିଳ ମନେହୁଏ କିମ୍ବା ତିନିଦିନରୁ ଅଧିକ ରୁହେ, ତେବେ ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ।

୪

୧୫ ରୁ ୪୪ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ ଟୀକା ନେଇନେବା ଦରକାର।

● ପୃଥିବୀର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ମାମାନେ ଭାରି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରନ୍ତି। ଫଳରେ ମା' ଏବଂ ପିଲାଦୁହିଁଙ୍କୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପରିଣାମରେ ପିଲାର ମୃତ୍ୟୁ

ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇପାରେ। ମା' ଯଦି ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ ଟୀକା ନେଇ ନଥାଏ, ତେବେ ଶତକଡ଼ା ଏକ ଭାଗ ଶିଶୁ ନିଶ୍ଚୟ ଏହି ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବେ।

● ଅସନା ଘା'ରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଜୀବାଣୁ ଜନ୍ମନିଏ। ଗୋଟିଏ ଅପରିଷ୍କାର ଛୁରୀରେ ନାହି କାଟିଲେ କିମ୍ବା ନାହୀରେ କିଛି ଅପରିଷ୍କାର ପଦାର୍ଥ ଲଗାଇଲେ ଏହା ହୋଇପାରେ। (ନାହୀ କାଟିବା ପାଇଁ ଯାହା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ସଫାକରି, ତା'ପରେ ସିଝାଇ ବା ନିଆଁରେ ତତାଇ, ତା'ପରେ ଥଣ୍ଡାକରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ।)

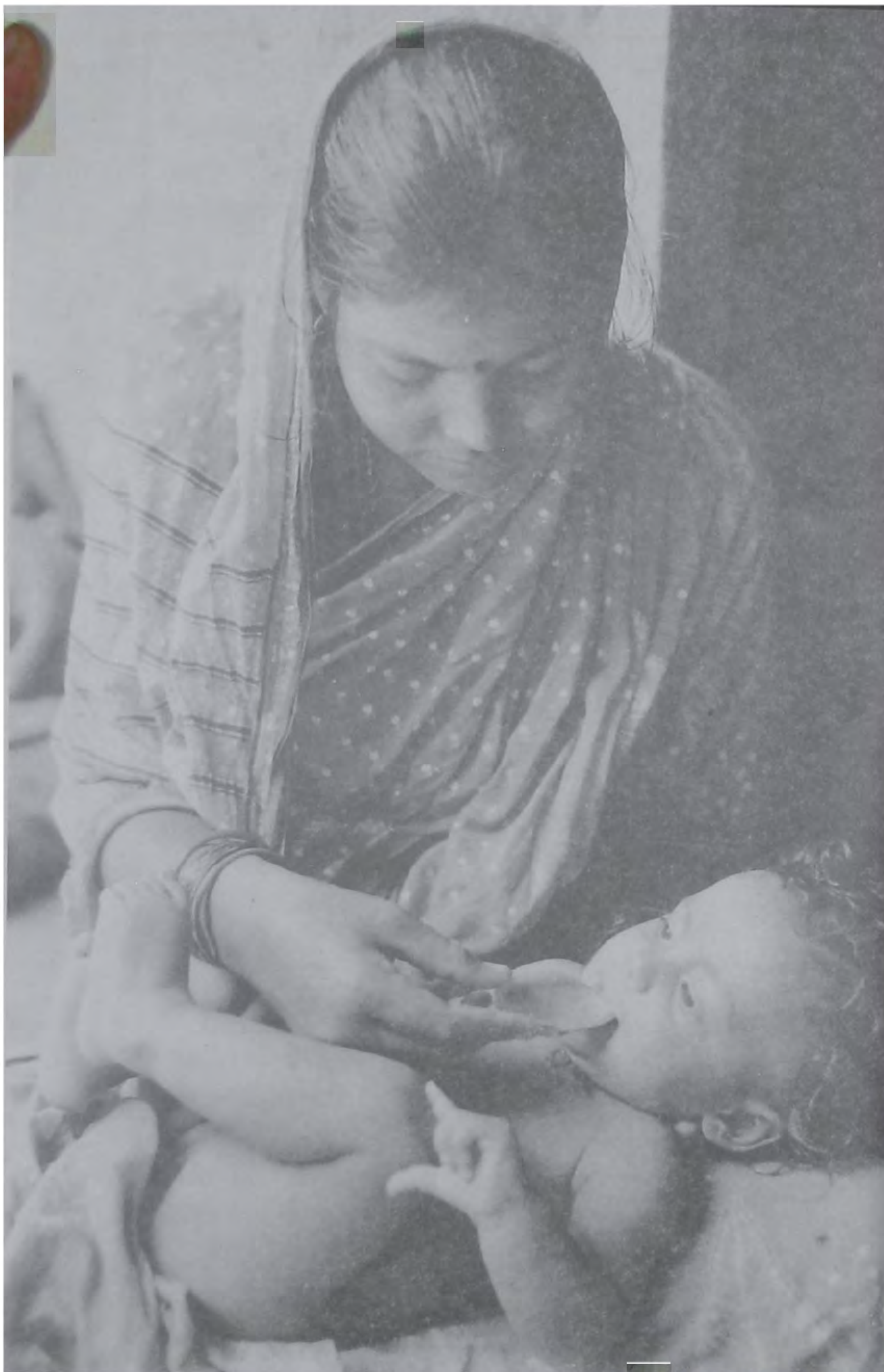
● ମା' ଦେହରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ, ଯଦି ସେ ଏଥିପାଇଁ ଟୀକା ନେଇ ନଥାଏ, ତେବେ ଏଥିରେ ତା'ର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ବିପନ୍ନ ହୋଇପାରେ।

● ମା' ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ ବା ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଟୀକା ନେଇନେଲେ, ମା' ନିଜକୁ ତଥା ତା' ପିଲାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ। ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବା ବୟସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଏହି ଟୀକା ନେବା କଥା ଜାଣିବା ଉଚିତ।

● ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ଯଦି ଟୀକା ନେଇ ନଥାଏ, ତେବେ ଗର୍ଭ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାମାତ୍ରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଟୀକାର ପ୍ରଥମ ପାନଟି ଦେଇଦେବା ଉଚିତ। ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ ପ୍ରଥମ ପାନର ଚାରି ସପ୍ତାହ ପରେ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରସବର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

○ ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନର ଛଅରୁ ବାରମାସ ପରେ ତୃତୀୟ ପାନ ଦିଆଯିବା କଥା। କିମ୍ବା ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଦିଆ ଯାଇପାରେ।

○ ଏହି ତିନିପାନ ମାଆକୁ ତଥା ପିଲାକୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା କରେ। ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ ଟୀକା ଦେଇ ଦେବା ଉଚିତ।



ତରଳ ଝାଡ଼ା

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ତରଳ ଝାଡ଼ା ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମାଇଦିଏ। ଏହାଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ପଇଁତିରିଶ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି। ଏହା ପୁଣି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏ ସଂପର୍କୀୟ ସାତୋଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। ତାହା ବାପା, ମା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରଥମତଃ ଏ ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ତଥା ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ସଚେତନ କରିପାରିବ।

ତରଳ ଝାଡ଼ାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଶୋଚନୀୟ ସ୍ଥିତି ତଥା ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ। ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ମୌଳିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି ସରକାରଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଦେହରୁ ଅଧିକାଂଶ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ତରଳଝାଡ଼ାରେ ପିଲାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇପାରେ। ତେଣୁ ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୨ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପିଲାକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ, ତା'ର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ।

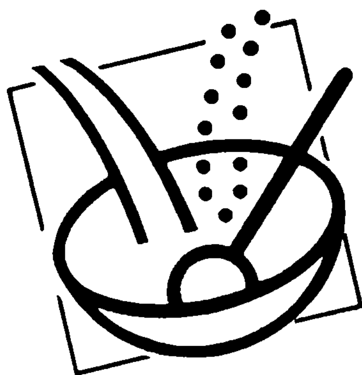
୩ ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲା ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ।

୪ ଝାଡ଼ା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଉଥିଲେ, ଏ ବିଷୟରେ ତାଲିମ୍ ପାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବା ଭଲ।

୫ ଏହି ରୋଗରୁ ଭଲ ହୋଇଥିବା ପିଲା ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକା ଥରେ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ।

୬ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ବିନା ତରଳ ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

୭ ପିଲାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ, ମିଳିମିଳା ପାଇଁ ଟୀକା ଦେଇ, ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖି ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତଧୋଇ ତରଳ ଝାଡ଼ାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ।



ତରଳ ଝାଡ଼ା
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଦେହରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରି ଯିବା ଫଳରେ ପିଲାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ମାରାତ୍ମକ । ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ପ୍ରତି ଦୁଇଶହ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରୁ ମୋଟାମୋଟି ଜଣେ ଏଥିରେ ମରିଯାଇଥାଏ ।

● ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା ଫଳରେ ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ପିଲା ଦେହରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦେହରୁ କମି ଯାଉଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶର ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ପିଲାକୁ ଅଧିକ ପାନୀୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ପିଲା ଦେହରୁ ଅଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମି ନ ଯିବା ପାଇଁ ତା ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

୦ ମା'ର କ୍ଷୀର ୦ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ପତଳା ଜାଉ ୦ ପନିପରିବାର ସିଝାପାଣି ୦ ଡ଼ାଲି ପାଣି ୦ ତୋରାଣି

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାନୀୟ ଔଷଧଦୋକାନ, ସାଧାରଣ ଦୋକାନ ଅଥବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ

ଏ ଗୁଡ଼ିକ O.R.S. ପୁଡ଼ିଆ ଆକାରରେ ମିଳିଥାଏ। ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ମିଶାଯାଏ (ବାକ୍ସ ଦେଖ)। ଦେହରୁ ଜଳୀୟାଂଶ କମିଯାଇଥିବାର ଚିକିତ୍ସାଲାଗି ଏହି ଲବଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ତିଆରି ହୋଇଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହାକୁ ଦେହର ଜଳଶୂନ୍ୟତା ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଓ.ଆର.ଏସ୍‌କୁ କ୍ଷୀର, ପରିବା ଝୋଳ, ଫଳରସ କିମ୍ୱା ଲଘୁ ପାନୀୟ ସାଂଗରେ ମିଶାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

● ଏକ ଲିଟର ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଆଠ ଚାମୁଚ ଚିନି ଓ ଏକ ଚାମୁଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ ତରଳ ଝାଡ଼ା ନିମନ୍ତେ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ।

● ଏ ସମସ୍ତ ପାନୀୟ ମିଳୁ ନଥିଲେ ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ପାନୀୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

● ଟଟକା ଫଳ ରସ ● ପତଳା ଚା' ପାଣି ● ପଇଡ଼ ପାଣି

● ଏସବୁ କିଛି ନମିଳିଲେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରୁ ମିଳୁଥିବା ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଏବଂ ଥଣ୍ଡାକରି ଦେବା ଦରକାର।

● ପିଲା ଦେହରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରିବା ବଂଦ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ପରେ ଏଭଳି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ:

● ଦୁଇବର୍ଷରୁ ସାନ ପିଲା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କପର ଚଉଠରୁ ଅଧ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ।

● ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କପର ଅଧକରୁ ପୂରା ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

● ପାନୀୟ ଗୋଟିଏ କପରୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ (ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷୀର ପିଆ ବୋତଲ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା କଷ୍ଟକର)। ପିଲା ବାନ୍ତି କଲେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରି ତାପରେ ପୁଣି ପିଲାକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଧିରେ ଧିରେ ପାନୀୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କର।

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ବଂଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ତରଳ ପାନୀୟ ଦେବା ଉଚିତ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ତିନିରୁ ପାଂଚଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯିବ।

ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. - ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାନୀୟ

ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଦେହର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. (O.R.S) ପୁଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ। ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖି ଯାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଲାଗି ଏହି ପାନୀୟ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେହରୁ ଜଳୀୟାଂଶ କମିଯିବା ବଂଦ କରିବା ଲାଗି ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଏହି ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ:

○ ପୁଡ଼ିଆର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ପୁଡ଼ିଆ ଉପରେ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପରିମାଣର ପାଣିରେ ମିଶାଅ। ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମିଶାଇଲେ ଏହି ପାନୀୟ ତରଳ ଝାଡ଼ାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇପାରେ। ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇଲେ ଏହି ପାନୀୟ ଅଳ୍ପ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ।

○ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ। ଗୋଟିଏ କପ୍‌ରେ ପିଲାକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅ।

୨

ପିଲାର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ମଧ ମା'କ୍ଷୀର ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

● ମା' କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ପିଲାର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ମା'କ୍ଷୀର ପିଇବା ଚାଲୁ ରଖିବା ଉଚିତ। ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଥର ଦେବା ଦରକାର। ପିଲା ଚୁଚୁମି କ୍ଷୀର ଖାଇ ନ ପାରିଲେ ମା କ୍ଷୀରକୁ ସ୍ତନରୁ କାଢ଼ି ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କପ୍‌ରେ ରଖି ପିଲାକୁ ପିଆଇବ।

● ପିଲାକୁ ପାଉଡ଼ର ଦୁଧ କିମ୍ବା ଗାଈ ଦୁଧ ଦିଆଯାଉଥିଲେ ପିଲାର ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶୁଥିବା ପାଣିର ଦୁଇଗୁଣ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ମିଶାଇ ଅଧିକ ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ।

୩

ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

● ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୁହାଯାଏ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଯାଏ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏ ଧରଣର ପରାମର୍ଶ ଭୁଲ୍। ଖାଦ୍ୟ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବଂଦ କରି ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ଅସୁସ୍ଥତା ବେଳରେ ଓ ତା' ପରେ ପିତାମାତାମାନେ ପିଲାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚେଷ୍ଟା ନକଲେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଯୋଗୁଁ ପିଲାଠାରେ ଗୁରୁତର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

● ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପ ଭୋକ ହୁଏ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ଏଥିଲାଗି ପିଲାକୁ ତାର ରୁଚିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଅଧିକ ଥର ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ତାକୁ ଆଗ୍ରହୀ କରିବା ଉଚିତ।

● ବଢ଼ିଲିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ଭାତଡ଼ାଲି

ଚକଟା, ସିଝା ମାଂସ, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ସମ୍ଭବ ହେଲେ ପନିପରିବାର ଚକଟାରେ ଚାମୁଚେ ବା ଦୁଇ ଚାମଚ୍ ତେଲ ମିଶାଇ ଭାତ ସହିତ ଦିଆଯାଇପାରେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପିଲା ପାଇଁ ଦହି, ବିଶେଷ ଭାବେ କଦଳୀ, ଆମ୍ବ ଓ ସପୁରୀ ଭଳି ଟଟକା ଫଳ ହିତକର। ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଟଟକା ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଶିଶୁକୁ ଦିନରେ ପାଂଚ ଛଅ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ।

୪

ତରଳ ଝାଡ଼ା ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହୟତା ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

● ପିତାମାତା କାଳ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ସହାୟତା ନେବେ ଯଦି:

୦ ଶିଶୁ ଦେହରୁ ଜଳୀୟାଂଶ କମିଯାଏ। ଦେହରେ ଜଳୀୟାଂଶ ଅଳ୍ପ ହେବାର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା:

୦ ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯିବା

୦ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୋଷ ହେବା

୦ ପିଲା କାନ୍ଦିଲାବେଳେ ଆଖିରୁ ଲୁହ ନ ବୋହିବା।

୦ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ରହିବା

୦ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଖିଆପିଆ ନକରିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରିବା

୦ ଘଣ୍ଟାଏ ବା ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଅନେକ ଥର ପାଣିଆ ଝାଡ଼ା ହେବା

୦ ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା

● ପିଲାଠାରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ଦେଖାଦେଲେ କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଶୀଘ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ। ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ପିଲା ଦେହରେ ଜଳୀୟାଂଶ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ଓ.ଆର୍. ଏସ୍. ପାନୀୟ ଦେବେ (ବାକ୍ସ ଦେଖ)। ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ପିଲାକୁ କିଛି ପିଆଇବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଉଚିତ।



ତରଳ ଝାଡ଼ାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ବଂଦ ହେବାପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ବେଶୀ ଭୋକ ଲାଗେ। ସେ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ। ଏହା ଫଳରେ ପିଲା ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲାବେଳେ ଓ ତାର ଖାଦ୍ୟ କମିଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦେହରୁ କମିଯାଇଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସେ ଭରଣା କରି ପାରିବ। ଅସୁସ୍ଥତା ଆରମ୍ଭ ହେଲାବେଳେ ଶିଶୁର ଯେତିକି ଓଜନ ଥିବ ସେତିକି ପୁଣି ଫେରି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣିବ।



ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

● ତରଳ ଝାଡ଼ା ନିମନ୍ତେ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧ ହୁଏତ

ଅଦରକାରୀ କିମ୍ବା ଅନିଷ୍ଟକର। ତରଳ ଝାଡ଼ା କେତେ ଦିନ ପରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯିବ। ସାଧାରଣତଃ ତରଳ ଝାଡ଼ା ପ୍ରକୃତରେ ମାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ, ପିଲା ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ବାସ୍ତବରେ ବିପଦ୍‌ଜନକ।

● ଜଣେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ତରଳ ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ବଟିକା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଦିଅ ନାହିଁ।

୭

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇ, ମିଳିମିଳା ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେଇ, ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ପରିଷ୍କାର ରଖି, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇଲେ ତରଳ ଝାଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳି ପାରିବ।

● ମଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ପାଟି ବାଟେ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ପାଣି, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ହାତ, ଖାଇବା ପିଇବା ବାସନ ଦ୍ୱାରା, ମାଛିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖରେ ଥିବା ମଇଳା ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି। ତରଳ ଝାଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ, ପିଲାର ପାଟି ଭିତର ଦେଇ ଯେପରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ ନକରନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ। ଏ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରବେଶ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ।

● ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପିଇବା ପାଣି ଭଳି କେତେକ ମୌଳିକ ସୁବିଧାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ପରିବାର ପକ୍ଷରେ ତରଳ ଝାଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

○ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଚାରି ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦିଅ। (ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।)

୦ ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର, ପୁଷ୍ଟିକର, ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଅଧା ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ଏବଂ ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ମଧ୍ୟ ଚାଲୁରଖ।

୦ ଦୁଧ ଗୁଣ୍ଡ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କିମ୍ବା ଗାଈ ଦୁଧ ପିଲାକୁ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଏହା ବୋତଲରେ ନ ଦେଇ ଗୋଟିଏ କପ୍‌ରେ ଦିଅ।

୦ ପିଇବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଦିଅ। (କୂଅ, ଝରଣା ଓ ନଈ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସିଝାଇ ବା ଫୁଟାଇ ରଖ।)

୦ ମଳତ୍ୟାଗ ଲାଗି ସର୍ବଦା ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କର। ପିଲାଙ୍କ ମଳକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପାଇଖାନାରେ ପକାଅ କିମ୍ବା ତାକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ପୋତି ଦିଅ। (ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଳ ଅପେକ୍ଷା ପିଲାମାନଙ୍କ ମଳ ଅଧିକ ଅନିଷ୍ଟକର।)

୦ ଝାଡ଼ା ଯିବା ପରେ ପରେ ହାତ ସାବୁନ୍‌ରେ ସଫା କର। ରୋଷେଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ସାବୁନ୍‌ରେ ସଫା କର।

୦ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଇବା ପାଣିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ।

୦ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ରାନ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଖୋଲା ପକାଇ ରଖିବା ଅନୁଚିତ।

୦ ମାଛିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ପ୍ରସାର ବଂଦ କରିବାଲାଗି ସମସ୍ତ ଆବର୍ଜନାକୁ ପୋତି ପକାଅ ନହେଲେ ପୋଡ଼ି ଦିଅ।

● ମିଳିମିଳା ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତର ତରଳ ଝାଡ଼ାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ମିଳିମିଳାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତରଳ ଝାଡ଼ାର ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବଂଦ କରିବା ଲାଗି କୌଣସି ଟୀକା ନାହିଁ।



କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

କାଶ ସର୍ଦ୍ଦିରୁ କ୍ରମେ ନ୍ୟୁମୋନିଆ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସେଥି ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହାରାହାରି କୋଡ଼ିଏରୁ ତିରିଶ ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲା ମରିଥାନ୍ତି। (ମିଳିମିଳା ଓ ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ ଯୋଗୁଁ ନ୍ୟୁମୋନିଆ ହୋଇ ଯେଉଁ ଦଶ ଲକ୍ଷ ପିଲା ମରନ୍ତି, ତାହାକୁ ଏହି ହିସାବରେ ଧରାଯାଇନାହିଁ।) ଯାହାକି ଟୀକା ନେଇ ରୋକାଯାଇପାରେ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି। ତାହା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଏହି ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ କେତେବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଦରକାର, ତାହା ସବୁ ବାପ ମା ଜାଣିବା ଦରକାର। ନ୍ୟୁମୋନିଆ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରୁଥିବା କମ୍ ଦାମ୍‌ର ଔଷଧ ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଜାଣିବା ଉଚିତ।

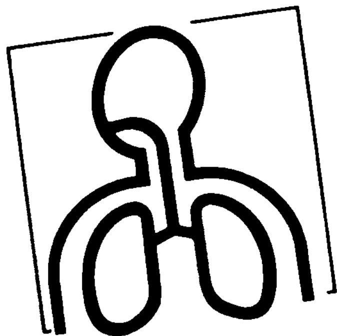
କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ କାଶୁଥିବା ପିଲାଟି ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜୋରରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଥାଏ, ତେବେ ତାହାର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ବୋଲି ଧରିନେବାକୁ ହେବ। ସେଇ ପିଲାକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

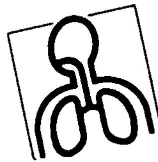
୨ ଜନ୍ମର ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ, ଭଲ ଭାବରେ ଲାଳନ ପାଳନ କରି ଏବଂ ସବୁ ପ୍ରକାର ଟୀକା ଦେଇ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ବାପା ନ୍ୟୁମୋନିଆ କୁ ରୋକି ଦେଇ ପାରିବେ।

୩ କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୪ କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଉଷୁମ୍ ରଖିବା ଉଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଧୂଆଁହୀନ ସଫା ପବନରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ତା'ପାଇଁ ଭଲ।



କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

କାଶୁଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ ଅଧିକ ଜୋରରେ ନେଉଥିଲେ ତାହା ତା ପାଇଁ ବିପଦଜନକ। ସେ ପିଲାକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ।

● ଅଧିକାଂଶ କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି, ତଣ୍ଟି ଦରଜ ଅବା ନାକରୁ ବହୁଥିବା ସିଂଘାଣି ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱରରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପିଲାର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଶଂକା ଜନ୍ମାଏ। ସନ୍ନିପାତ ଜ୍ୱର ହେତୁ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ଯଦି:

○ ବାପ'ମା ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେ କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଗୁରୁତର ହୋଇ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁଛି

○ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ଅଳ୍ପ ମୂଲ୍ୟରେ ଔଷଧ ମିଳୁଛି

● କାଶ ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାର ବାପା ମା' ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଶୀଘ୍ର ନେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯଦି:

○ ପିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନନେଇ ଅଧିକ ଜୋରରେ ନେଉଛି (ମିନିଟରେ ୫୦ ଥରରୁ ଅଧିକ)।

○ ପିଲା ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ତା ଛାତିର ନିମ୍ନଭାଗ (ପିଲାର ଛାତି ପଂଜରାର ମଝିଅଂଶ) ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବାହାରକୁ ପ୍ରସାରିତ ନ ହୋଇ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଉଥାଏ।

୦ ପିଲା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ।

୦ ପିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଥିଲେ କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ସିଂଘାଣି ଲାଗି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଘରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ। କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ନିମନ୍ତେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ଅଦରକାରୀ ଅଥବା ଅନିଷ୍ଟକର।

୨

ଜନ୍ମରୁ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇ, ଭଲଭାବେ ଲାଳନ ପାଳନ କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଟୀକା ଦେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ନିମୋନିଆ ବଂଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ।

● **ସ୍ତନ୍ୟପାନ:**

ମା' କ୍ଷୀର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ବୋତଲରୁ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ ମା' କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ଥର ନିମୋନିଆ ଭୋଗନ୍ତି। ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଚାରି ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ବିଶେଷ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ।

● **ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା:**

ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବା ପିଲା ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ମଧ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହେବା କିମ୍ବା ନିମୋନିଆରେ ମରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଳ୍ପ।

● **ଭିଟାମିନ୍ 'କ':**

କମଳା ଲେମ୍ବୁ କିମ୍ବା ପାଚିଲା ଫଳ ଏବଂ ଟଟକା ଓ ଶାଗରୁ ଦନି ପରିବା ମିଳୁଥିବା ଭିଟାମିନ 'କ' ନିମୋନିଆରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

● **ଟୀକା ଦାନ:**

ପିଲାକୁ ବର୍ଷେ ହେବା ଆଗରୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଟୀକା ଦେବା ଶେଷ ହେବା ଉଚିତ। ତାହେଲେ ପିଲା ଲହରାକାଶ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ମିଳିମିଳା ସମେତ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜନିତ ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ହେବ।

● **ଜନ ଗହଳି:**

ଅତିରିକ୍ତ ଜନ ଗହଳି କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦିର ପ୍ରସାରରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ମା' କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ 'ରାତିରେ ମା' ପାଖରେ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ପିଲାମାନେ ଏକାକୀ ଶୋଇବା ଲାଗି ଉତ୍ସାହିତ ହେବା ଉଚିତ୍।

୩

କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

● ଘରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ମନେରଖିବା କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଧାନ ବିଷୟ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ।

● **ଖୁଆଇବା ଚାଲୁରଖ:**

କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହେ। ତେଣୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ନିମନ୍ତେ ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ଉଚିତ।

ଥରକୁ ଥର ନାକ ସଫା କରିଦେଲେ ପିଲା ମା' କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହେବ। ପିଲା ଚୁଚୁମି ପାରୁ ନଥିଲେ ମା' କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଆଣି ଗୋଟିଏ ସଫା କପରେ ରଖି ପିଲାକୁ ପିଆଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ।

ମା'କ୍ଷୀର ପିଉ ନଥିବା ପିଲାକୁ ଆଦର କରି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବେଶିଥର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ। ଅସୁସ୍ଥତା ଓ କ୍ଷୁଧାହୀନତା ଜନିତ ଅନାହାର ପିଲାର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ନ ଘଟିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ। ଅସୁସ୍ଥତା ଚାଲିଗଲା

ପରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ। ଅସୁସ୍ଥତା ଆରମ୍ଭ ବେଳରେ ପିଲାର ଯେତିକି ଓଜନ ଥିଲା ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ସେତିକି ଓଜନ ଫେରି ନ ଆସିବା ଯାଏ ଶିଶୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇନଥାଏ।

● **ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅ :**
କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ସମସ୍ତ ପିଲା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାନୀୟ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

୪

କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା ଉଚିତ। ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

● **ଉଷୁମ ରଖ କିନ୍ତୁ ଗରମ ନୁହେଁ :**
ଶିଶୁ ଏବଂ ଅତି ସାନ ପିଲାମାନେ ସହଜରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ହରାଇ ବସନ୍ତି। ତେଣୁ ଲୁଗା ଘୋଡ଼ାଇ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଉଷୁମ ରଖିବା ପ୍ରଧାନ କାମ। କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତି ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଦେହକୁ ଅତି ଜାକିଜୁକି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

● ଜ୍ୱର କେବେହେଲେ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତାର ଚିହ୍ନ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ଭୋଗିଲେ ପାରାସିଟାମଲ (କିମ୍ୱା ଉତ୍ତାପ କମାଇବା ଲାଗି ଅନ୍ୟ ଔଷଧ) ଦିଆଯାଇପାରେ।

● **ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର:**
ବିଶେଷ ଭାବରେ ମା' କ୍ଷୀର ପିଇବା ଆଗରୁ କିମ୍ୱା ଶୁଆଇ ପକାଇଲା ବେଳେ ପିଲାର ନାକ ପୋଛା ହୋଇ ପରିଷ୍କାର କରାହେବ। ସାନ ସାନ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇବା ଉଚିତ। ଏକ ଆର୍ଦ୍ର ପରିବେଶ ସହଜରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାଲାଗି ସହାୟକ ହେବ। କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ଥିବା

ଗରମ ପାଣିରୁ ପିଲା ବାମ୍ପ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତା'ର ଉପକାର ହେବ। ଏହା କିନ୍ତୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।
ପିଲା ରହୁଥିବା କୋଠରୀର ଦୁଆର ବା ଝରକା ଦିନରେ ତିନିଥର ଖୋଲା ରଖିଲେ ନିର୍ମଳ ପବନ ମିଳିବ। କିନ୍ତୁ କାଶ ଥଣ୍ଡା ଭୋଗୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ବତାସ ପବନ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ।

- **ପରିଷ୍କାର ପବନ:**

ରୋଷେଇ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଧୂଆଁ କିମ୍ୱା ଧୂମପାନ ଜନିତ ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ନିମୋନିଆ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।
ପିଲାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ରହି ଅନ୍ୟମାନେ ଛେପ ପକାଇବା ବା ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା ବିପଦ ବଢ଼ିଥାଏ। କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସାନ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ।



ପ୍ରତି ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଯାହା ଜାଣିବାର ଅଧିକାର ଅଛି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଓ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ପାଟି ଭିତରକୁ ପଶୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ହିଁ ଅଧେରୁ ଅଧିକ ପିଲାଙ୍କର ବେମାରି ତଥା ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଦାୟୀ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଛଅଟି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। ସେ ସବୁ ମାନିଲେ ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବାଣୁର ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିଦେଇ ପାରିବେ। ଫଳରେ ବେମାରି ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମିଯିବ।

ଗୋଷ୍ଠୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯେମିତି ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ।

ଯେଉଁଠି ପାଇଖାନା ନାହିଁ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବାଣୁର ବିସ୍ତାର ରୋକିବା ପରିବାର ପକ୍ଷରେ କଠିନ। ତେଣୁ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ତଥା ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଉପକରଣ ଏବଂ ବୈଷୟିକ ପରାମର୍ଶ ଯୋଗାଇଦେବା ହେଉଛି ସରକାରଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ। କାରଣ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା।

ଏସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଦାବୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ବେମାରି କିପରି ବିସ୍ତାର କରେ ଜାଣିବା ଦରକାର।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଝାଡ଼ା ଫେରି ଆସିବା ପରେ ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ।

୨ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କଲେ ବିଭିନ୍ନ ବେମାରି ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ।

୩ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନେକ ରୋଗ ଦୂରେଇ ଯିବ।

୪ ନିରାପଦ କଳ ପାଣି ନ ମିଳିଲେ, ଫୁଟାପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ।

୪ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିଲେ, ରୋଗ ଏଡ଼ାଯାଇ ପାରିବ।

୬ ଘରର ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ପୋଡ଼ି ବା ପୋତି ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଝାଡ଼ାଫେରି ଆସିବା କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ହାତ ଲଗାଇବା ଆଗରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବେମାରିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ।

- ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ହାତରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ। ଏହା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ପାଟି ମଧ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶକୁ ବଂଦ କରି ହେବ। ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ଲାଗି ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ସାବୁନ ସହଜରେ ମିଳିପାରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ।

- ଝାଡ଼ାଫେରି ଆସିବା ପରେ, ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ହାତରେ ଧରିବା ଆଗରୁ ଏବଂ ପିଲା ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ତାଙ୍କ ମଳଦ୍ୱାର ସଫାକରି ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ଏକାନ୍ତ ଦରକାର।

- ପିଲାମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ନିଜ ହାତ ପୁରାନ୍ତି। ତେଣୁ ପିଲାର ହାତ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇଦେବା ବିଶେଷ ଭାବେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ଧୋଇଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

- ପିଲାର ମୁହଁ ଅନ୍ତତଃ ଦିନରେ ଥରେ ଧୋଇଦେବା ଉଚିତ। ଏହା ଫଳରେ ତା ମୁହଁରେ ମାଛିମାନେ ନ ବସି ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି ଏବଂ ଆଖି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ପାରେ ନା। ଧୁଆଧୋଇ ଲାଗି ସାବୁନ ଉପଯୋଗୀ କିନ୍ତୁ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ।

୨

ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବେମାରି ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରେ।

● ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ବିସ୍ତାରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ଭଳି ଏକ ସର୍ବ ପ୍ରଧାନ ରହିଛି, ନିରାପଦରେ ମଳମୂତ୍ରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା। ବିଶେଷତଃ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଭଳି ଅନେକ ବେମାରି ମଣିଷର ମଳମୂତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଜାତ ହେଇଥାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମିଶିଲେ, ହାତକୁ ଆସିଲେ କିମ୍ୱା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥାନରେ ଓ ଏଥିଲାଗି ବ୍ୟବହୃତ ବାସନ କୁସନରେ ଥିଲେ ଏହା ସହଜରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ପେଟଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ।

● ଏହା ଯେପରି ନ ଘଟେ ତା'ର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ

○ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କର।

○ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଓ ପିଲାମାନେ ଘର, ରାସ୍ତା, ପାଣି ଯୋଗାଣ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ। ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ଏହାକୁ ମାଟିରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯିବ। ସାଧାରଣ ପ୍ରଚଳିତ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଖଣ୍ଡନ କରି କୁହାଯାଇପାରେ, ସାନ ପିଲାଙ୍କ ମଳ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ। ତେଣୁ ସାନ ପିଲାମାନେ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ନକରି ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଝାଡ଼ା ସଂଗେ ସଂଗେ ପରିଷ୍କାର କରାହେବ। ଏହାକୁ ପାଇଖାନାରେ ପକାଯିବ ବା ମାଟିରେ ପୋତାଯିବ।

○ ପାଇଖାନା ନିୟମିତ ଭାବେ ସଫା କରାହେବ ଓ ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାହେବ।

● ପଶୁମାନଙ୍କ ମଳ ଘର ଓ ଜଳାଧାର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯିବ।

୩

ପରିଷ୍କାର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ବେମାରିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ ।

● ନିରାପଦ କଳ ପାଣି ଯୋଗାଣ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଉଥିବା ପରିବାର ଏହାକୁ ଯଥାଯଥ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଜାଣିଥିଲେ କମ୍ ରୋଗ ଭୋଗିଥାନ୍ତି ।

● ନିରାପଦ କଳପାଣି ଯୋଗାଣ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଉନଥିବା ପରିବାର ନିଜ ଜଳ ଯୋଗାଣକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରଖି ପାରିଲେ କମ୍ ଅସୁସ୍ଥତା ଭୋଗନ୍ତି । ଏହାର ଉପାୟ ହେଲା :

○ କୂଅ ଗୁଡ଼ିକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିବା ।

○ ମଳ ଓ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ସାରିଥିବା ମଇଳା ପାଣିକୁ (ବିଶେଷତଃ ପାଇଖାନାରୁ) ରୋଷେଇ, ପିଇବା, ଗାଧୋଇବା ଓ ଧୂଆଧୋଇ କରିବା ପାଣିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ।

○ ପାଣି କାଢ଼ିବା ଓ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହୃତ ବାଲଟି, ଦଉଡ଼ି ଓ ପାତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ । (ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ବାଲଟିକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ନ ରଖି ଝୁଲାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।)

○ ପିଇବା ପାଣିଠାରୁ ପଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

● ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ନିଜ ନିଜ ଘରେ ପାଣି ସଫା ରଖିବାର ଉପାୟ ହେଲା:

୦ ପିଇବା ପାଣି ଘୋଡ଼ାହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ।

୦ ଜଳପାତ୍ରରୁ ଗୋଟିଏ ସଫା ମଗ୍ ବା କପ୍‌ରେ ପାଣି କାଢ଼ି ନେବାକୁ ହେବ।

୦ ଜଳପାତ୍ର ଭିତରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇବା ଲାଗି କିମ୍ବା ଏଥିରୁ ସିଧାସଳଖ ପିଇବା ଲାଗି କାହାରିକୁ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ।

୦ ପଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ।

୪

ନିରାପଦ କଳ ପାଣି ମିଳୁ ନଥିଲେ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ହେବ।

● ପାଣି ନିର୍ମଳ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନପାରେ। ନିରାପଦ ପିଇବା ପାଣି କେବଳ କଳ ପାଣି ଯୋଗାଣରୁ ମିଳିଥାଏ। ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ ପାଣି ଆଣିଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଥିବା ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି।

● ଫୁଟା ପାଣି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ମାରି ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଗଡ଼ିଆ, ନାଳ, ଝରଣା, କୂଅ, ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ବସା ହୋଇଥିବା କଳରୁ ପାଣି ଆଣି ତାକୁ ଫୁଟାଇବା ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବା ଉଚିତ। ବିଶେଷ ଭାବେ ଶିଶୁ ଓ ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ପାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର କାରଣ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ଥାଏ।

୫

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସଫା ରଖିଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ।

● ଖାଦ୍ୟରୁ ଜୀବାଣୁ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରନ୍ତି ଓ ରୋଗର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିରାପଦ ରଖିବାର ଉପାୟ ହେଲା:

○ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବେ ମାଂସ ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସିଝା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

○ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖିଆ ହେବ। ତା ନହେଲେ ଏହା ଖରାପ ହୋଇଯାଇପାରେ।

○ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହୋଇ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ କାଳ ରଖାଗଲେ ଏହାକୁ ହୁଏତ ଗରମ କରି ଖିଆଯିବ ଅଥବା ଶୀତଳ କରି ରଖାଯିବ।

○ ଯଦି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ରଖି ଦିଆଯାଏ, ତା ହେଲେ ଏହାକୁ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ କରାହେବ।

○ କଞ୍ଚାମାଂସ ବିଶେଷତଃ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସରେ ସାଧାରଣତଃ ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହାକୁ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ମାଂସର ସଂସର୍ଗରେ ଆସିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ବାସନକୁସନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ଥାନ କଞ୍ଚାମାଂସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପରେ ସଫା କରିଦେବା ଉଚିତ।

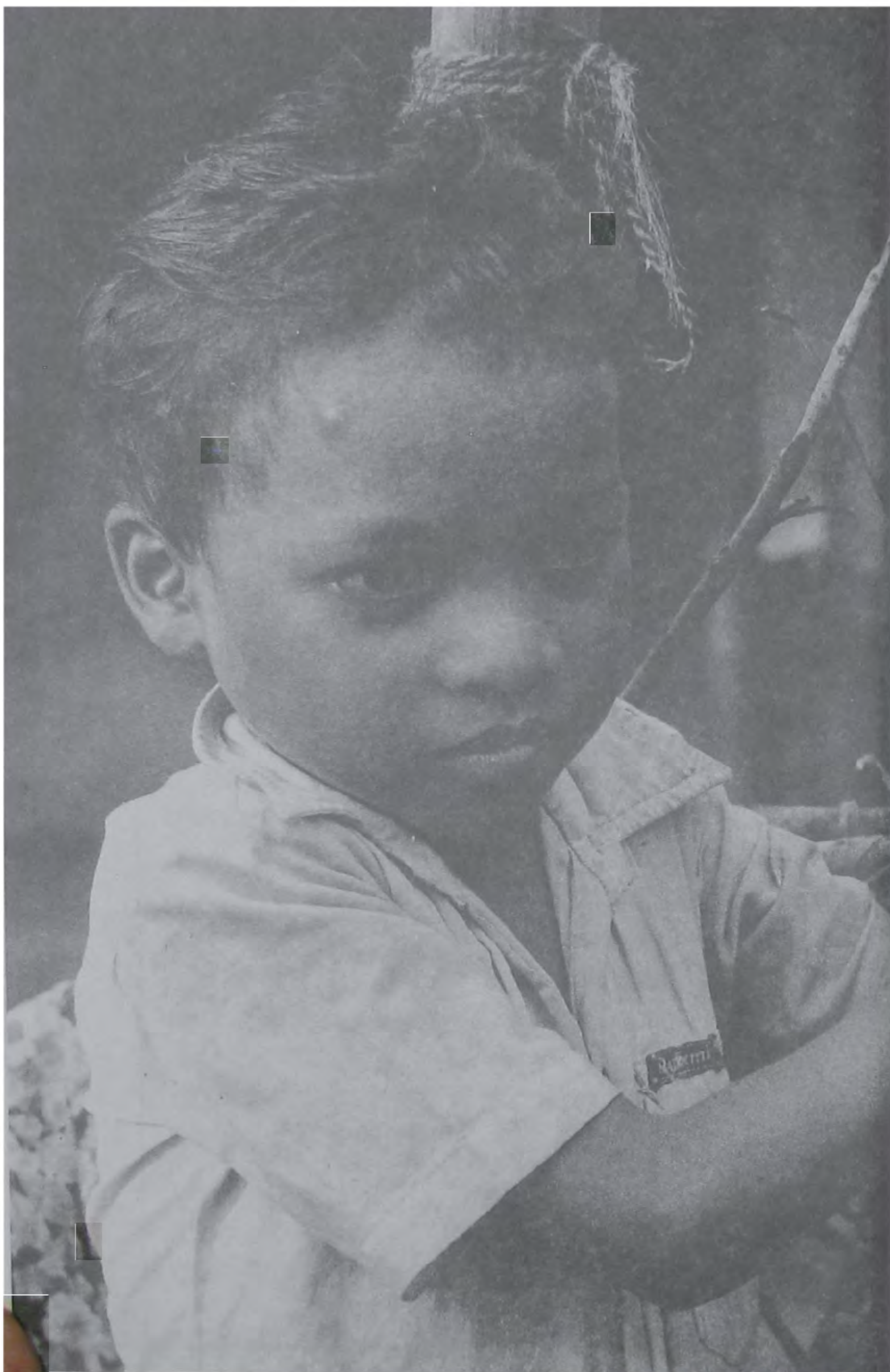
○ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ମାଛି, ମୂଷା ଓ ଅନ୍ୟ ପଶୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ।

୬

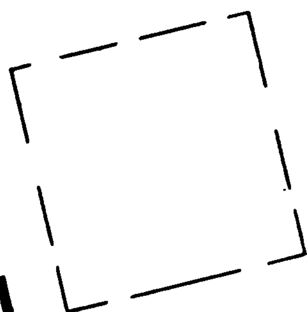
ଘରର ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପୋତିବା ବା ପୋଡ଼ିଦେବା ଦ୍ୱାରା

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ।

● ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ମାଛି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପି ଯାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଅଂଶ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ଚୋପା ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଡ଼ିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗାତ ଖୋଳି ତହିଁରେ ଘରର ସମସ୍ତ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପ୍ରତିଦିନ ପୋତିଦେବା ଅଥବା ପୋଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ।



ପ୍ରତି ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଯାହା ଜାଣିବାର ଅଧିକାର ଅଛି



ମ୍ୟାଲେରିଆ

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବରାବର ହୁଏ, ସେଠାକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏ ରୋଗ ନିରାକରଣ ତଥା ଚିକିତ୍ସାର ଆଧୁନିକ ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏ ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଛଅଟି ପ୍ରଧାନ ବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି। ଏତକ ଜାଣିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଅନ୍ତତଃ ଦଶକୋଟି ମ୍ୟାଲେରିଆ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କର ଉପକାର ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଶହ ଶହ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁ ତଥା ଅଜସ୍ର ପୁଷ୍ଟିହୀନତାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ ନିରାକରଣ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀର ମିଳିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ତଥା ସରକାରୀ ସହାୟତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ, ଏହା ଉପଦେଷ୍ଟା ଜାଣିବା ଦରକାର।

ମ୍ୟାଲେରିଆ
ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

୧ ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ବିଶେଷ କରି ରାତିରେ ଯେପରି ମଶା ନକାମୁଡ଼ନ୍ତି ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

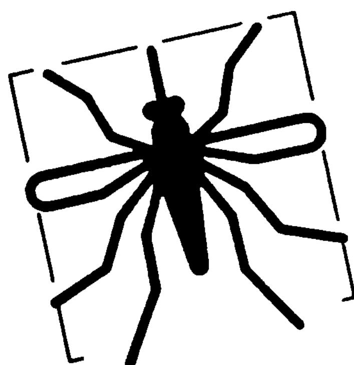
୨ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକେ ମଶାର ବଂଶବିସ୍ତାର ରୋକିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଦରକାର।

୩ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବରାବର ହୁଏ ସେଠାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ।

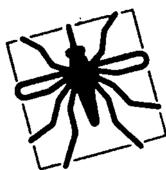
୪ ଯେଉଁଠି ମ୍ୟାଲେରିଆ ବରାବରହୁଏ, ସେଠାରେ ଜ୍ୱର ହେବାମାତ୍ରେ ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ। ଯଦି ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ, ତେବେ ପିଲାକୁ ମାଲେରିଆ ପ୍ରତିଷେଧକ ବଟିକା ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ।

୫ ଏହି ଜ୍ୱର ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଭଲକରି ପୋଛାପୋଛି କରିବ।

୬ ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ ଭଲହେବା ପରେ ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦେବା ଉଚିତ।



ମ୍ୟାଲେରିଆ
ସହାୟକ ସୂଚନା



୧

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ କରି ରାତିରେ ମଶା କାମୁଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ।

● ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ମ୍ୟାଲେରିଆର ପ୍ରସାର ହୁଏ। ମଶାମାନଙ୍କୁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସତର୍କତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଏହା କରିବାର କେତେକ ଉପାୟ ଅଛି :

○ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା

○ ଘରେ ଝୁଣା ଧୂଆଁ ଦେବା ଦ୍ୱାରା

○ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ମଶା କାମୁଡ଼ା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ। ମ୍ୟାଲେରିଆ ଭୋଗୁଥିବା ଜଣେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ମଶାମାନେ ଏ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ କରି ପାରନ୍ତି।

୨

ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନେ ମଶାର ଅଣ୍ଡା ଓ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଉଚିତ। ତାହେଲେ ମଶା ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ନାହିଁ।

● ଗଡ଼ିଆ ପୋଖରୀ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନ, ଗାତ, ନାଳ, ବେଳେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଟିଣପାତ୍ର ଏବଂ ଜମା ହୋଇଥିବା ପାଣିରେ ମଶାମାନେ ଡ଼ିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି। ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଝରଣାର କଡ଼େ କଡ଼େ ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି। ପାଣି ଜମୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ପୂରଣ କରିଦେଲେ କିମ୍ବା ପାଣିନିଷ୍କାସନ କରିଦେଲେ, ପୋଖରୀ

ଓ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନରେ ତେଲ ପକାଇଲେ ମଶାମାନଙ୍କ ଛୁଆ ମରିଯାନ୍ତି।

● ନିଜ ଆଖପାଖ ଅଂଚଳକୁ ନିୟମିତ ସଫା କଲେ ମଶା ବୃଦ୍ଧି କମିଯାଇଥାଏ।

୩

ମ୍ୟାଲେରିଆ ହେଉଥିବା ଅଂଚଳରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ।

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୁଇ ଗୁଣରୁ ଅଧିକ। ଏହି ରୋଗ ବରଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ। ଏହା ଫଳରେ ଗୁରୁତର ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇପାରେ।

● ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁ ସମ୍ଭବତଃ କ୍ଷୁଦ୍ରାକାର, ଦୁର୍ବଳ ଓ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି।

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରକୋପରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ପାରିବେ। ଏଥିଲାଗି ସେମାନେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ବଟିକା ନିୟମିତ ଭାବେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଖାଇବା ଉଚିତ।

● କୌଣସି ଔଷଧାଳୟ ଅଥବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ବଟିକା ଆଣିବା ଉଚିତ। କାରଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ତ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ଖାଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ।

୪

ମ୍ୟାଲେରିଆ ଲାଗି ରହିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଜ୍ୱର ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ। ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଥିବା

ଜଣାଗଲେ ପିଲାକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଉଚିତ।

● ମ୍ୟାଲେରିଆ ହେତୁ ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସ କରାଗଲେ ତାକୁ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିଷେଧକ ବଟିକା ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଦିନକରୁ ଦଶଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। (ସାନ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିଷେଧକ ମିଠା ତରଳ ପାନୀୟ ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ)

● ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଗଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଚିକିତ୍ସାର ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରା ଔଷଧ ଦିଆଯିବ।

● ମ୍ୟାଲେରିଆ ବହୁ ପିଲାଙ୍କୁ ହେଉଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଜ୍ୱର ଭୋଗୁ ନଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ବଟିକା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା ଫଳରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱରର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ପିଲାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ।



ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଭୋଗୁଥିବା ପିଲାକୁ ଥଣ୍ଡାରେ ରଖାହେବ।

● ଜ୍ୱର ଭୋଗୁଥିବା ପିଲା ଥଣ୍ଡା ରହିବା ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

○ ଉତ୍ତାପ କମାଇବା ନିମନ୍ତେ ପାରାସିଟାମଲ ଭଳି ଔଷଧ ଦିଆଯିବ।

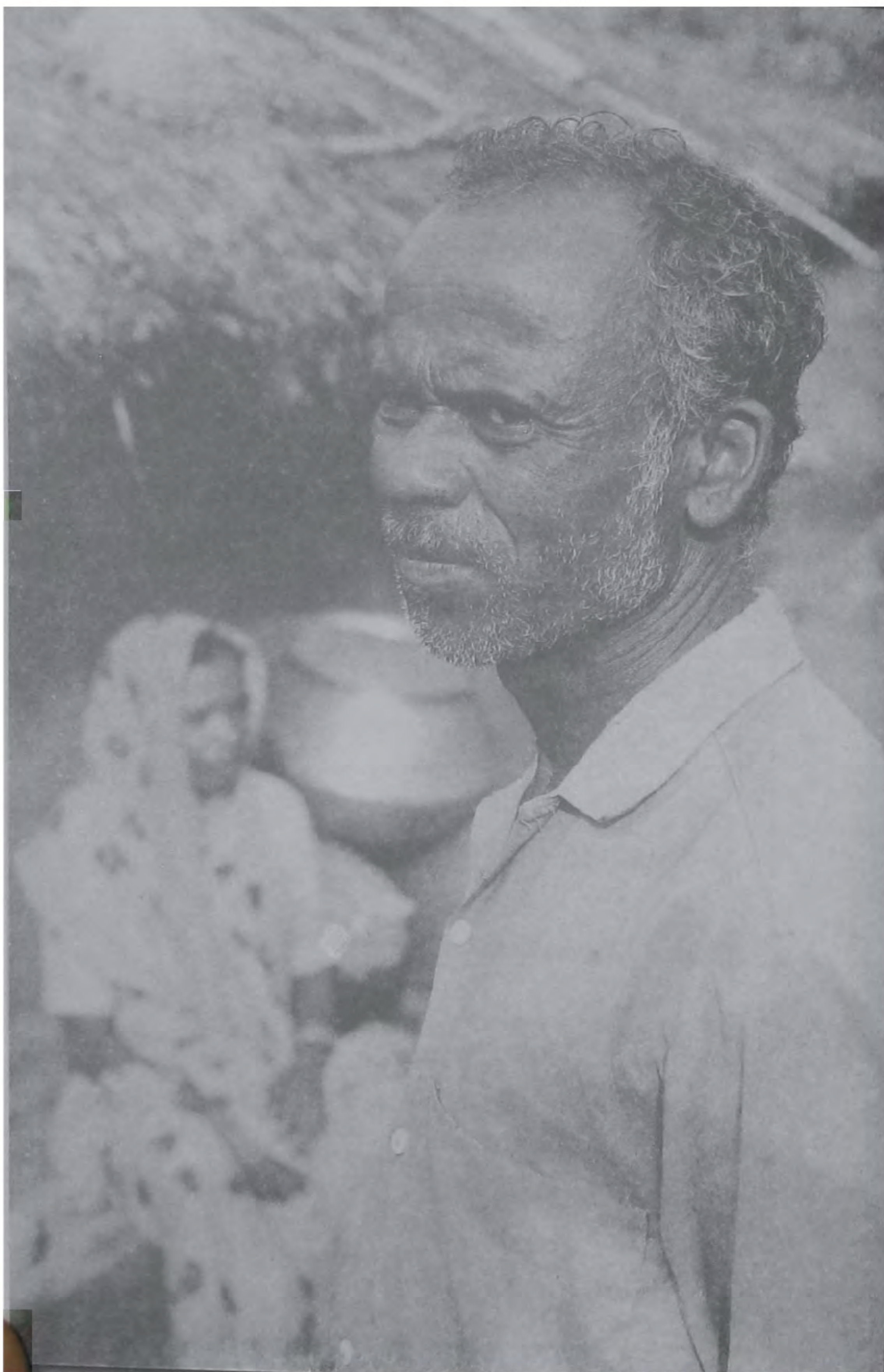
○ ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପିଲାକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବ ବା ଦେହ ପୋଛି ଦେବ।

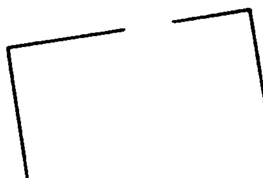
○ ପିଲା ଦେହରେ ବହୁତ ଲୁଗାପଟା ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ନାହିଁ।

୬

ମାଲେରିଆ ଛାଡୁଥିବା ବେଳରେ ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

● ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦେହର ଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷୟ କରିଦିଏ। ଝାଳ ବୋହିବା ଫଳରେ ପିଲା ଦେହରୁ ବହୁତ ଜଳୀୟାଂଶ ବାହାରିଯାଏ। ପିଲା ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ପାନୀୟ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏହି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ ହେବା ଉଚିତ।ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଥିବା ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ଦେହର ଜଳୀୟାଂଶର ଅଭାବ ପୂରଣ ଏହା ସହାୟକ ହେବ।





ଏଡ଼ସ୍

ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଏଡ଼ସ୍ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସମସ୍ୟା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଷ୍ଟ୍ର ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଆତଙ୍କିତ । ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପଚାଶ ଲକ୍ଷରୁ କୋଟିଏ ଯାଏ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ସାରିଲେଣି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି । ଏହା ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ପୂରାପୂରି ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ମାରିଦିଏ ।

କ୍ରମେ ଏହି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଏଥିପାଇଁ ପିତୃମାତୃହୀନ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏ ରୋଗ ବିଷୟରେ ପାଞ୍ଚଟି ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ସମସ୍ତେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜାଣନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ମାନି ଚଳନ୍ତି, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତାକୁ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନଶିକ୍ଷା ହିଁ ହେଉଛି, ଏ ରୋଗ ପ୍ରସାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶର ଲୋକେ ଏ ରୋଗ ଭୂତାଣୁ ଠାରୁ କିପରି ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରିହେବ ଏବଂ କେମିତି ଏ ରୋଗର ବିସ୍ତାର ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ଏ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଏଡ଼ସ୍ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

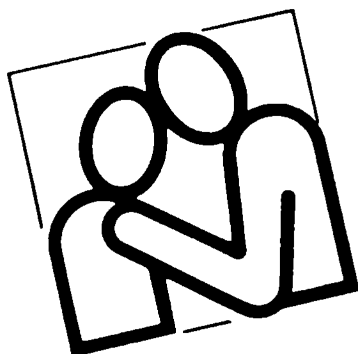
୧ ଏଡ଼ସ୍ ଏକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧି। ଏହା ଯୌନ ସହବାସ, ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ମାଆମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣ କିମ୍ବା ନବଜାତ ଶିଶୁ ଦେହରେ ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ।

୨ ନିରାପଦ ଯୌନକ୍ରିୟାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନାରୀପୁରୁଷ ଉଭୟ ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମିତ ନୁହଁନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେବା, ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ସଂଦେହ ହେଲେ କଣ୍ଡମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

୩ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବା ବିପଦ୍‌ଜନକ।

୪ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ।

୫ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ କିପରି ନହେବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ।



ଏଡ଼ସ୍ ସହାୟକ ସୂଚନା

୧

ଏଡ଼ସ୍ ଗୋଟିଏ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧି। ଏହା ଯୌନ ସହବାସ, ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ମା'ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣ ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ।

● ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ହୁଏ। ଏ ରୋଗ ଦେହରେ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କ୍ଷୟ କରିଦେଇଥାଏ। ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକମାନେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଅଧିକ କାଳ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ।

● ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଗୋଟିଏ ଦେହରୁ ଅନ୍ୟ ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ।

● ଜଣେ ଲୋକ ଦେହରେ ଏଡ଼ସ୍ ଭୂତାଣୁ ରହିଥିବାର କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ। ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜଣା ପଡ଼ିଥାନ୍ତି।

● ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଦେହରେ ଥିବା ସନ୍ଦେହ କରାଗଲେ ଏଡ଼ସ୍ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ସହାୟତା ନେବା ଉଚିତ। ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଏ ଭୂତାଣୁ ରହିଛି ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଲାଭ କରି ଏହା ଯେପରି ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମିତ ନ ହୁଏ ତାହା ଏଡ଼ାଇଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

● ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ କେତେକ ସୀମିତ ଉପାୟରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ :

୦ ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକଙ୍କ ରକ୍ତ, ଶୁକ୍ର ବା ରଜ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗର ପ୍ରସାର ଘଟେ। ତେଣୁ ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗ ଭୂତାଣୁ ଯୌନସଙ୍ଗମ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଯାଇପାରେ। ଏହା ପୁରୁଷ ଠାରୁ ପୁରୁଷକୁ, ପୁରୁଷ ଠାରୁ ନାରୀକୁ ଓ ନାରୀଠାରୁ ପୁରୁଷକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ।

୦ ଆପେ ଆପେ ନିଶା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେବା ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ ହୋଇନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଏ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଶିଳ୍ପ ପ୍ରଧାନ ଦେଶ ମାନଙ୍କରେ ଘଟିଥାଏ।

୦ ଯଦି ରକ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ନଥାଏ ତେବେ ରକ୍ତଦାନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ।

୦ ସଂକ୍ରମିତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୁଣ ଅଥବା ନବଜାତ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଏହା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ।

● ଜଣଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଘସା ବ୍ରସ ବା ଖୁଅର ଜିନିଷ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣର ଏକ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଅବଶ୍ୟ ଏଭଳି ଉପାୟରେ ଏଡ଼ସ ରୋଗର ବିଷାକ୍ତ ବୀଜ ସଂକ୍ରମଣର ଘଟଣା ଜଣା ନାହିଁ।

● କାନ ଫୋଡ଼ିବା, ଦେହରେ ଚିତା କୁଟେଇବା, ମୁହଁରେ ଦାଗ ଚିହ୍ନଦେବା କିମ୍ବା ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଭାବେ ଛୁଞ୍ଚିଦ୍ୱାରା ଦେହ ଫୋଡ଼ିବାରେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥିବା ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ।

● ଦେହରେ ଏଡ଼ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଥିବା ମାଆ ତା'ର ଶିଶୁକୁ

ନିଜ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଚାଲୁ ରଖିବା ଉଚିତ। ମା'କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଡ୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ପିଲା ଦେହକୁ ସଂଚାରିତ ହୋଇ ପାରିବା ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍। କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି। ବିଶେଷତଃ ଗରିବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

● ଏଡ୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ବହନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିକଟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ବା ତାକୁ ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ଏଡ୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଗାଢ଼ ଆଲିଙ୍ଗନ, ଚୁମ୍ବନ, କରମର୍ଦ୍ଦନ, କାଶ ବା ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ନଥାଏ। ପ୍ରସାଧନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହୃତ ଚଉକି, ଟେଲିଫୋନ, ଥାଳି, ଗିଲାସ, ଚାମୁଚ, ତଉଲିଆ, ବିଛଣା ଚଦର, ସନ୍ତରଣ ଉପଯୋଗୀ ଜଳାଧାର ବା ସାଧାରଣ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଡ୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ।

● ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେବାର ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ୟବହୃତ ଛୁଞ୍ଚି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବ୍ୟବହାର ପରେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହା ନିରାପଦ। ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଟୀକା ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

● ଅନ୍ୟ ଇଂଜେକ୍ସନ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ସମୟରେ ଅନାବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଅନେକ ଉପକାରୀ ଔଷଧ ପାଟିରେ ଖିଆଯାଇପାରେ। ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଜଣେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ତାହା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

୨

ନିରାପଦ ଯୌନ ସହବାସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଉଭୟ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସଂକ୍ରମିତ ନୁହଁନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେବା। ସେମାନେ

ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ରହୁଥିବେ। ସନ୍ଦେହ ଉପୁଜିଲେ 'କଣ୍ଡମ୍' ବ୍ୟବହାର କରିବେ।

- ଏଡ୍‌ସକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନଥିବା ପତି ଓ ପତ୍ନୀ ସହଯୋଗୀ ଭାବେ ପରସ୍ପରର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାସ କରିବା।

- ଜଣେ ଯୌନ ସହବାସରେ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ସଂସର୍ଗରେ ଆସିଲେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି।

- ଜଣକର ପତି ବା ପତ୍ନୀ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସହବାସ କଲେ ସେ ନିଜେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ।

- ପତି ପତ୍ନୀ କେବଳ ପରସ୍ପର ସହ ଯୌନ ସହବାସ କରୁଥିବା ଏବଂ ଉଭୟ ଯଦି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ନପାରନ୍ତି ତେବେ 'କଣ୍ଡମ୍' ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖିବା ଉଚିତ।

- ନିମ୍ନ ଧରଣର ଯୌନ ସହବାସ ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଅନିଷ୍ଟକାରକ :

○ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଯୌନ ସହବାସ

○ ଯେକୌଣସି ଯୌନ ସହବାସ, ଯାହା ଫଳରେ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ

○ ଯୌନ ସହବାସକୁ ବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବେଶ୍ୟା ସହ ଯୌନ ସଙ୍ଗମ।

○ ନିଜ ଦେହରେ ଆପେ ନିଶା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇଥିବା କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସହ ଯୌନ ସହବାସ।

୩

ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଇଂଜେକସନ ନେବା ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

● ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର, ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଦୁଇଜଣ ବା ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଏଡ୍‌ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିଯିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ।

● ଇଂଜେକସନ ଦିଆ ହେଉଥିବା ଲୋକଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ମଧ୍ୟକୁ ଆସି ଯାଇପାରେ । ଉକ୍ତ ଲୋକର ରକ୍ତରେ ଏଡ୍‌ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଥିଲେ ଏବଂ ସେହି ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ପ୍ରଥମେ ବିଶୋଧିତ ନ ହୋଇ ଆଉ ଜଣେ ଲୋକକୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲେ ଇଂଜେକସନ ବାଟ ଦେଇ ଏଡ୍‌ସର ଭୂତାଣୁ ମଧ୍ୟ ତା ଦେହକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

● ନିଶା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇଥିବା ଲୋକେ ତେଣୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଏଡ୍‌ସ ରୋଗର ବିପଦ ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ସେଭଳି ନିଶା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସହବାସ କରୁଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି ।

୪

ଏଡ୍‌ସ ଭୂତାଣୁ ଦେହରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

● ଏଡ୍‌ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଦେହରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଜନ୍ମ ଦେଉଥିବା ଶିଶୁ ଏଡ୍‌ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ପଚାଶ ପ୍ରତିଶତ

ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଦେହରେ ଏହି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ତିନି ବର୍ଷ ହେବା ଆଗରୁ ମରିଯାଆନ୍ତି।

● ନିଜ ଦେହରେ ଏଡ଼୍ସ ରୋଗର ଏ ଭୂତାଣୁ ଥିବା ଜାଣିଲେ ବା ସନ୍ଦେହ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ।

● ନିଜ ଦେହରେ ଏଡ଼୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଥିବା ବିଷୟରେ ଆଶଙ୍କିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ଦେଶରେ ପରୀକ୍ଷାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ। ଶିଶୁଟିଏ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ନିଜ ଦେହରେ ଏଡ଼୍ସ ଭୂତାଣୁ ଥିବା ସନ୍ଦେହ କଲେ ପ୍ରଥମେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଉଚିତ। ସେ ବାସ କରୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁ ଲୋକ ଏଡ଼୍ସ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିଲେ ଏଭଳି ପରୀକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।



ନିଜ ପିଲାଏ ଯେପରି ଏଡ଼୍ସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ନହୁଅନ୍ତି ତା'ର ଉପାୟ ବାପ ମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା ଉଚିତ।

● ନିଜକୁ ଓ ତୁମ ସହଯୋଗୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏଡ଼୍ସ ରୋଗର ଆତଙ୍କରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ। ଏହି ଏଡ଼୍ସ ରୋଗର ଆକ୍ରମଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରସାରକୁ ପରିହାର କରିବା ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନେ ଯେପରି ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତି ସେ ସଂପର୍କରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ।

● ଏହିପରି ଭାବରେ ଏଡ଼୍ସ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ନୂତନ ପିଢ଼ିକୁ ଯେପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନପାରେ ସେଥିଲାଗି ପୃଥିବୀ-ବ୍ୟାପୀ ଉଦ୍ୟମରେ ସହାୟତା ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ମନେରଖନ୍ତୁ :
ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦଶଟି

୧ ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ବନ୍ଦ, ଦୁଇଟି ଛୁଆଙ୍କ ଜନ୍ମ ବ୍ୟବଧାନ ଦୁଇବର୍ଷ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇରେ ସୀମିତ ରଖିଲେ ମା ଏବଂ ଛୁଆଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତମାନର ହେବ।

୨ ଗର୍ଭଧାରଣ ଜନିତ ବିପଦ କମାଇବା ପାଇଁ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏବଂ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ନେବେ।

୩ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପ୍ରଥମ କେତେମାସ ମା'କ୍ଷୀର ସବୁଠୁ ଭଲ ଆହାର। ଶିଶୁର ଚାରିରୁ ଛ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦରକାର।

୪ ତିନିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାଏ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ଖାଇବା ପିଇବା ଲୋଡ଼ନ୍ତି। ଯେପରି ପରିବା ସିଝା ସହିତ ତୈଳ ଜାତୀୟ ଆହାର ଏବଂ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ଖାଇବାର ଖୋଜନ୍ତି।

୫ ତରଳ ଝାଡ଼ାରେ ଶିଶୁ ଦେହରୁ ବହୁତ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ। ତାକୁ ପାନୀୟ ରୂପେ ପୂରଣ କରିବାକୁ ମା' କ୍ଷୀର, ପତଳା ତୋରାଣି, ପରିବା ସିଝାପାଣି କିମ୍ବା ବିଶେଷଧରଣର ପାନୀୟ **(ORS)** ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ବିଶେଷ କରି **(ORS)** । ଟାପରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ପିଲାର ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ

୬ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପିଲାକୁ ସବୁପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଟୀକା ଦେବା ଦ୍ୱାରା, ମୃତ୍ୟୁ, ପଙ୍ଗୁତା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଅନେକ ରୋଗ

ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରେ। ପ୍ରତେକ ନାରୀକୁ, ଗର୍ଭଧାରଣ ବୟସ ହେଲେ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୭ ଅଧିକାଂଶ ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ଆପେ ଭଲ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଯଦି କାଶୁଥିବା ପିଲା ସାଧାରଣ ନିଶ୍ୱାସ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଏ ତାହେଲେ ସେ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅବିଳମ୍ବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବେ। କାଶସର୍ଦ୍ଦି ପୀଡ଼ିତ ପିଲାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦବା ଉଚିତ।

୮ ପାଟିବାଟେ ଜୀବାଣୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ କରାନ୍ତି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଝାଡ଼ାବସିସାରିବା ପରେ ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇଲେ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ, ଭଲ କଳପାଣି ନମିଳିଲେ, ପାଣିକୁ ଭଲଭାବେ ଫୁଟାଇ ପିଇଲେ, ରୋଗ ସମୂହକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରେ।

୯ ବେମାରି ଲାଗି ରହିଲେ ପିଲା ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ। ପ୍ରତେକ ବେମାରି ପରେ ପିଲାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ବେମାରୀ ଜନିତ କ୍ଷତି ପୂରଣ ହୁଏ।

୧୦ ଛଅ ମାସରୁ ତିନିବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତିମାସ ଓଜନ କରାଇବ। ଦୁଇମାସ ଧରି ଓଜନ ନବଢ଼ିଲେ ତାର ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି ବୁଝିବାକୁ ହେବ।



କୃତଜ୍ଞତା

FACTS FOR LIFE ପୁସ୍ତିକା UNICEF, WHO, UNESCO ଏବଂ ଅନେକ ଅଣସରକାରୀ ସଂଗଠନଙ୍କ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଜିପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଜାଣିବା କଥା ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଲେଖାଯାଇଛି। ଏହି ଜାଣିବା କଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ବାପା-ମାଆମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଲେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ। ଏହାହିଁ ହେଉଛି FACTS FOR LIFE ର ମୂଳ କଥା।

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ FACTS FOR LIFE ବିଶ୍ୱର ୮୦ଟି ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ସାରିଲାଣି। ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅତି ଅଳ୍ପଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଏହାର ବାର୍ତ୍ତାମାନ ପହଞ୍ଚିପାରିଛି।

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଆମେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ପୁସ୍ତିକା "ଜୀବନ ତଥ୍ୟ" କୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଛୁ। ଏହି ଅବସରରେ ଆମେ UNICEF, WHO, UNESCO ଏବଂ FOSTER PARENTS PLAN INTERNATIONAL ଙ୍କଠାରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛୁ।

"ଜୀବନ ତଥ୍ୟ" ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଅଧ୍ୟାପକ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ନାଥ, ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀନିବାସ ମିଶ୍ର ଓ ଡ଼କ୍ଟର ହେମନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ। ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ।

ଏହି ପୁସ୍ତକର ବୈଷୟିକ ସହାୟତା ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତର (ମେଜର) ନନ୍ଦ କିଶୋର ବଳଙ୍କ ନିକଟରେ ଯୁବ ଓ ସମାଜ ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର ଉପକୃତ।

ଏହି ଆୟୋଜନରେ ଡ଼. ପ୍ରଦୀପ ପାଟଯୋଶୀ ଓ କଳ୍ପନା ମହାପାତ୍ର ସହଯୋଗ କରିଥିବାରୁ ସେ ଦୁହେଁ ଧନ୍ୟବାଦାର୍ହ

CYSD (Centre For Youth And Social Development)
A-70, Saheed Nagar, Bhubaneswar, India.



ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ ପାଇଁ



କୁ ସହୃଦୟ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

